

# 熱中症にご注意!!!



今年の夏は各地で 35 度を越える猛暑日が続いており、熱中症で救急搬送される人が増えています。十分に対策を取り、熱中症を予防しましょう！

## 熱中症とは？

人間の体は暑くなると汗を出し、体内の熱を放出することで体温を調節しています。しかし、体内の水分が不足していると十分な量の汗が出ず、熱が体の中にもってしまいます。体内に熱がこもることで「疲労感」「眩暈」「吐き気」等の症状が起こるのが熱中症です。

## 熱中症の症状は？

**重症度Ⅰ**：眩暈、立ちくらみ、筋肉の痙攣、多量の発汗など

**重症度Ⅱ**：吐き気・嘔吐、頭痛、全身の倦怠感など

**重症度Ⅲ**：意識喪失、高体温など

## 熱中症の予防

\* **水分を小まめに摂取しましょう！**

→喉が乾く前に摂取することを心がけましょう。

\* **外出時には帽子・日傘を準備しましょう！**

→外気温や直射日光による体温上昇や急激な発汗を防止しましょう。

\* **下痢や 2 日酔いの時には特に水分を積極的に補給しましょう！**

→すでに身体は脱水ぎみで、熱中症要注意状態です。体内の水分と電解質の補正に努めましょう。

## 熱中症の症状が出現したら？

\* 涼しい場所でスポーツドリンクもしくは食塩水などを摂取し、30分～1時間程度休養しましょう。それでも症状が改善されない場合は病院を受診するようにしましょう。

\* もし、熱中症と思われる症状で倒れた方と遭遇した場合は、すぐに衣服を緩め、涼しい場所に移動させます。意識があれば水分摂取で脱水症状の改善を促します。意識が無い場合には体を冷やしつつ、すぐに救急車を呼ぶようにしましょう。水を与えると誤嚥の可能性があり、非常に危険です

\* 身体を冷やすポイントは「首」が付く部位や脇、足の付け根など、大きな血管が流れている部位です。これは、日常生活でも活用できるので、身体を冷やす際には是非試してみてください。

