

医務だより

平成 23 年 7 月 1 日

北摂杉の子会 医療職

いよいよ本格的な夏がやってきます。

この時期には、急に気温や湿度が高くなることがありますので、熱中症に対する注意が必要です。

<熱中症とは…>

強い日差しを浴びたり、気温の高いところで長時間過ごしたりすることで、体温の調節がうまくできなくなって起こる症状です。又、この様な環境の中での運動や仕事により、汗を流すことによっても起こります。

重症度	症状	対処法
軽症	めまい 立ちくらみ 筋肉がつる 汗が止まらない	水分と塩分の補給 涼しい場所に移動 衣服をゆるめる
中等症	頭痛 だるさ 嘔気 嘔吐	涼しい場所で足を高くして休む 水分と塩分の補給（スポーツドリンク等で）を してから病院に行く
重症	意識障害 けいれん 38℃以上の高熱	応急処置をして救急車を呼ぶ

★ 意識障害が起きている場合は緊急を要します。

救急車を呼ぶ一方、素早く体温を下げるために・・・

- ・手足や全身に水をかける
- ・氷や冷たい濡れタオルを首すじや脇の下にあてて、熱を放散させる
- ・うちわであおぐ

などの方法があります。



<熱中症の予防策>

- 1 傘や帽子で直射日光を防ぐ
- 2 戸外では日陰を歩く
- 3 喉が渴かなくても、こまめにお茶やスポーツドリンクを飲む
- 4 吸湿性の良いゆったりとした服装をして体温調節をはかる
- 5 屋内では窓を開けて風通しをよくする



正しい知識を身につけよう。
早期発見！ 早期対処！！

熱中症は 屋外でも屋内でもかかることがあります、重症になると死に至る場合もある注意すべき症状です。しかし、適切な知識と対策によって予防でき、重症化を防止できます！