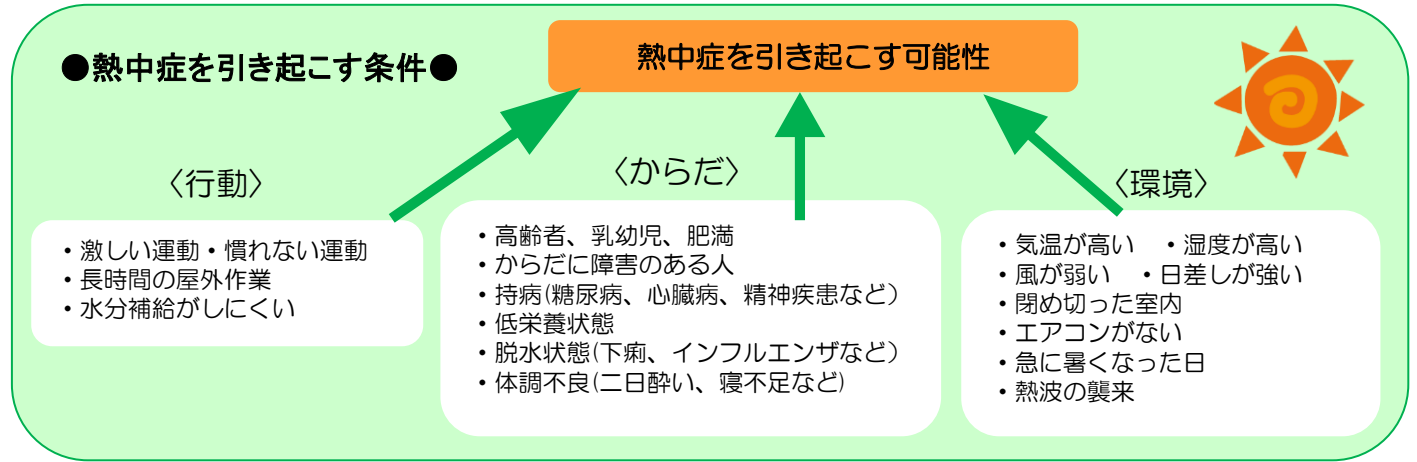




熱中症



「熱中症」とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。熱中症は、症状が重くなると生命へ危険が及びます。
適切な予防法をおさらいし、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



熱中症を疑ったときには

熱中症を疑った時には、死に直面した緊急事態であることをまず認識しなければなりません。重症の場合は救急隊を呼ぶことはもとより、現場ですぐに体を冷やし始めることが必要です。

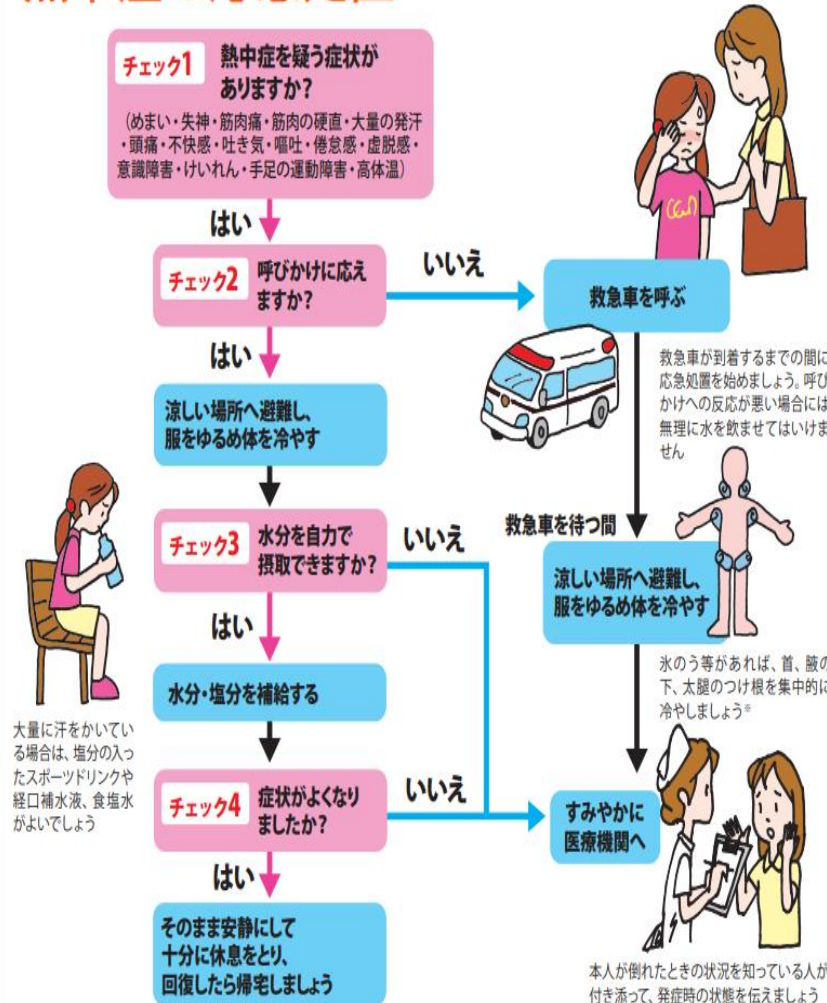


(熱中症の症状と重症度分類)

分類	症状
I度	めまい・立ちくらみ・筋肉痛・こむら返り 手足のしびれ・気分の不快
II度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
III度	意識障害・けいれん 手足の運動障害(真直ぐ走れない・歩けない) 高体温・肝機能異常・腎機能障害・血液凝固障害

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。



熱中症を予防しましょう

◆水分補給のポイント◆

- ・こまめに水分補給
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・アルコール飲料での水分補給は×
- ・起床時、入浴前後に水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

◆暑さを避けましょう◆

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・外出時には日傘や帽子を使用
- ・外出時には日陰の利用、こまめな休憩
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。