

熱中症から身を守ろう!

暑い季節がやってきました。この時期、ニュースなどでよく耳にする熱中症。熱中症は、夏の強い日射しの下だけでなく、高温多湿な屋内でもみられ、症状が深刻になると命にかかわることもあります。正しい知識があれば予防することもできます。

暑い季節を安全・快適に過ごすために日常生活の中で実践できる熱中症対策や応急処置の方法を知っておきましょう。

熱中症の原因は高温多湿な状態に体温コントロールがついていけないことで起こります

軽症

現場で応急処置ができる

- ・めまいや顔のほてり
- ・立ちくらみや失神
- ・筋肉痛や筋肉の痙攣

中等症

医療機関にかかる必要がある

- ・身体のだるさや虚脱感、倦怠感、吐き気、嘔吐
- ・汗をかきつづける、またはまったく汗をかかない

重症

入院し集中治療の必要性がある

- ・体温が高い、皮膚の異常
- ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ・水分補給ができない

熱中症にかかったときの応急処置

- 涼しい室内、または風通しのよい木かげなどに移す
- 衣類をゆるめ、足を高くして寝かせる



薬剤師

アドバイス

冷タオルを首筋、腋の下、足の付け根に当てましょう。ここは皮膚に比較的近い場所に大きい動脈があり、血液を冷やすことで体の熱を取ることが出来ます。熱中症対策にもなりますよ!



脇の下・太もものつけねなどを冷やす

飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に取らせる

水分

薬剤師

アドバイス



上手な水分・塩分補給がポイントです。水分だけでなく塩分も補給することで、症状の改善が期待できます。塩分の補給には、塩分を含む飴・タブレットや梅干などもよいでしょう。

意識がはっきりせず、呼びかけに答えられない場合は医療機関を受診してください
けいれんを起こしている場合は救急車を呼んでください