

浜 通 り 通 信



令和4年6月1日

104号発行

この時期気を付けたい熱中症



夏本番を前に、じっとりした湿気とともに気温も上昇する6月となりました。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが「熱中症」です。熱中症とは、気温や湿度の高い環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまったために現れるさまざまな症状の総称です。

熱中症の分類と症状

重症度	主な症状
軽度	大量の発汗。めまいや立ちくらみ、生あくびなど、脱水症状が主。筋肉痛やこむら返りがみられることもある。
中等度	汗が出なくなり、体温が上昇する。頭痛や吐き気・嘔吐、だるさ、意識が遠のく(集中力や判断力の低下)。
重度	さらに体温が上昇し、けいれんや呼びかけに応じない意識障害や昏睡などが起こる。さらには内臓の障害が起こり、命にかかわる状態になる。

熱中症の重症化を防ぐには、「もしかして熱中症かも…?」と疑ったときの早めの対応が大切です。意識がしっかりあり、水分の摂取もできるようなら、応急手当で回復が見込めます。意識がぼんやりしていたり、動けず、水分を摂れない状況であれば、迷わず救急車を要請し、救急車を待つ間、応急手当を行います。



熱中症の応急手当

- 日差しを避けて涼しい場所に運び、衣類を緩めて安静にさせる
 - エアコンをつけたり、うちわや扇風機などで体に風を送り、冷やす
 - 太い血管の通っている首やわきの下、太ももの付け根を冷やす
 - 水分(できれば経口補水液*やスポーツドリンク)を少しずつ何度も飲ませる
- *脱水時や熱中症が疑われるときの水分摂取に適した、塩分と糖分をバランスよく含む飲料。

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生していますので注意しましょう！