



熱中症について

予防・対策・応急処置

熱海伊豆海の郷 衛生委員会

熱中症の症状



熱中症は「気づく」ことで防げます。みんなで気をつけることで熱中症をゼロにしましょう。

熱中症は、高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。

☀ めまいや顔のほてり

●めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。

☀ 筋肉痛や筋肉けいれん

●こむら返りと呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合もあります。筋肉がピクピクと痙攣したり、硬くなる場合もあります。

☀ 体のだるさや吐き気

●体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります。

☀ 汗のかきかたがおかしい

●ふいてもふいても汗がでる。まったく汗をかかないなど、汗のかきかたに異常がある場合には熱中症の危険性があります。

☀ 体温が高い、皮膚の異常

●体温が高くて皮膚を触ると熱い、皮膚が赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

☀ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

●声を掛けても反応しない、おかしい返答をする。体がガクガクとひきつけを起こしたり、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、すぐに医療機関を受診しましょう。

☀ 水分補給ができない

●自分で上手に水分補給できない場合は大変危険な状態です。無理やり水分を口から飲ませるのではなく、すぐに医療機関を受診しましょう。

熱中症の予防・対策 ①



いつでもどこでも誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

対策1 シーズンを通して、暑さに負けない体づくりをしよう！



「水分」をこまめにとろう

・のどが渴いていなくてもこまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもなります。



「塩分」をほどよくとろう

・過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。医師から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、指示に従いましょう。



「環境睡眠」を快適に保とう

・通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりとする事で翌日の熱中症を予防しましょう。



「丈夫な体」をつくろう

・バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることも大切です。

熱中症の予防・対策 ②



いつでもどこでも誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

対策2 生活の中で、暑さに対する工夫をしよう！



「気温と湿度」をいつもきにしよう

・今自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は日差しを遮ったり、風通しを良くすることで予防しましょう。



「日ざし」をよけよう

・屋外ではぼうしをかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。



「衣服」を工夫しよう

・衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は通気性の良いものや、下着には吸水性や速乾性に優れた素材を選ぶとよいでしょう。



「冷却グッズ」を身につけよう

・冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと効果的です。

熱中症の予防・対策 ③



いつでもどこでも誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

対策2 暑さから身を守るアクションを！



「飲み物」を持ち歩こう

・出かけるときは水筒などで飲み物を持ち歩き、気づいたときにすぐ水分補給できるようにしましょう。



「休憩」をこまめにとろう

・暑さや日差しにさらされる環境で活動するときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。



「熱中症指数」を気にしよう

・携帯型熱中症計やテレビ、WEBなどで公開されている熱中症指数で、熱中症の危険度を気にしましょう。

応急処置のポイント



もし熱中症かな？と思うようなサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、病院などの医療機関に連れて行きましょう。救急車を呼ぶ場合にも、待っている間に**現場で応急処置**をすることで症状の悪化を防ぐことができます。熱中症は**命に関わる危険な症状**です、甘く判断してはいけません。

- ・まずは涼しい室内や車内に移動しましょう。屋外でそのような場所がない場合には、風通りのよい日陰に移動し安静にしましょう。

涼しい場所へ移動
しましょう



- ・衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮膚に水をかけてうちわや扇子などであおぐことも効果的です。

衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう



- ・できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、無理やり水分を飲ませることはやめましょう。

塩分や水分を補給しましょう

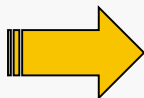


こんな人は特に注意



こんな人は特に注意が必要です

- ◆ こども
- ◆ 高齢者
- ◆ 屋外で働く人
- ◆ **キッチンで火を使う人**
- ◆ スポーツをする人



キッチンで火を使う人の対策

- 調理中は常に換気扇を回そう
- エアコンをつけて室内を調整しよう
- こまめに水分を補給しよう
- 調理方法や器具を工夫しよう
- 調理中も、体を適度に冷やせるグッズを利用しよう
- 厨房内にある保温系の電化製品は熱も持つため、こまめに電源を切ろう

