

熱中症を予防しよう!

熱中症は毎年死亡する人もたくさんおられる。暑さによる体のさまざまな異常や障害です。

原因は、体温が上がることと、体の水分が失われることからです。

初期症状としては

- 頭がいたい
- めまいや吐き気
- 気が遠くなる
- 脈が速い



- 唇のしびれ
- 体がだるい
- 筋肉が痛み、けいれんする。
- 顔色が悪い



どうやって予防する?

- こまめな水分補給をする



- おでかけには マイ水筒!
- スポーツをするときは、30分に1回水分補給を。

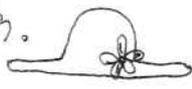
- 小さい子とおものおしこの量や回数に気を配る。



- 車内や室内では、適切なクーラーや扇風機の使用を心がけよう。



- 気温と湿度に合わせて衣類を調整する。
 ・天気予報をチェック!
 ・帽子を忘れずにはしましょう。



- 日かげに。こまめに休けいをとろう。



- 小さい子、Babyをベビーカーにのせたまま、日なたに放置しないように注意しよう。

・地面からの照り返しに「近いのでおでかけの時間もできる範囲で工夫を!



- 日ごりの睡眠をよくとろう。疲労をためないようにはよう。

※子どもは、体温を調整する機能が未発達だったり、
全身に占める水分の割合が大人より高く、外気温の影響を
受けやすく、小さい人ほど脱水や熱中症になりやすいです。

起こってしまったときは？

※軽いめまい、頭痛があるとき …… 衣類をゆるめ、涼しい所に
頭を低くして寝かせる。
塩分、糖分の含まれたイオン飲料を
少しすう飲ませる。

※全身がだるい、嘔気 …… 重症化しないため、イオン飲料をこまめに
集中力、判断力の低下したとき …… 与えながら冷たいタオルで拭いたり、
保冷剤で体を冷やす。また風を送ったり
クーラーの効いた部屋に寝かせるなど、
積極的に体を冷やす。

※高体温(40℃以上)と意識障害(名前を呼んでも答えない、応答が鈍い
言動がおかしい、意識がない)は、
熱中症の中でも重症の熱射病の可能性があるので、早急に重症であることを
認識して、集中治療できる病院に！

熱中症対応のフローチャート

