

熱中症

(熱中症とは)

その原因や症状、程度によって「日射病」、「熱けいれん」や「熱疲労」など様々な呼び方をされてきましたが、厳密には区別することが難しく、最近ではひとまとめにして熱中症と呼ぶことが多くなっています。

(熱中症の症状)

- 手足の筋肉に痛み
- 筋肉の硬直
- 体がだるい
- 吐き気
- 頭痛
- めまい
- 立ちくらみ
- 頭がボーッとする
- トンチンカンな言動

熱中症は必ずしも炎天下で無理に運動したときだけでなく、特に乳児や高齢者はクーラーのない暑い室内や車の中に長時間いるだけでも熱中症になります。



(熱中症の予防)

- 体調を整える。**睡眠不足や風邪気味など、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。
- 服装に注意。**通気性の良い服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。
- 水分、塩分を補給する。**熱中症の傷病者は発汗によって、脱水状態になっているので水分を十分に補うことも重要。汗により水分だけでなく塩分も喪失しているため、水だけでなく少量の塩を加えた水か、塩分の含まれているスポーツドリンクを飲ませる方が効果的です。



- 年齢も考慮に入れて。**体内の機能が発育途中の子供や、体力が衰え始めた高齢者は熱中症になりやすい。年齢を意識して、予防を心がけることも大切です。

(熱中症の応急手当)

- 風通しのよい日陰やクーラーの効いている室内に避難させる。
- 衣服を脱がせ、うちわや扇風機で風を体に当てて体から熱を奪い冷やす。
- 氷嚢などが準備できれば、首、脇の下、太ももの付根などにあてると冷却の助けになる。



- 反応が鈍い又は、自分で水が飲めない傷病者に対しては点滴による水分補給を受ける必要がある為、医療機関を受診させる。
- 楽な体位にする。