

熱中症にご注意ください！！

熱中症とは？



- ・高温多湿な環境の中で、水分等のバランスが崩れることで生じるさまざまな症状の総称で、数ヶ月の赤ちゃんから高齢者まで、さまざまな年代で発症します。
- ・屋外での作業はもちろん、屋内（建物の中）で発症する例も少なくありません。
- ・重症の熱中症は緊急に処置を要する危険な状態で、国内でも毎年多くの方が熱中症で命を落としています。

どんな症状？

熱中症の主な症状は下記のとおりです。特に下の2つは重症です。



- ・手足や腹筋等のけいれん
- ・一時的な失神、立ちくらみ
- ・めまい、頭痛、吐き気
- ・体温の上昇（約39℃、時には40℃以上）
- ・水分を摂らせようとしても、自分で飲めない、飲ませようとしても飲ませられない
- ・意識障害がある（呼び掛けたり、体をゆすったりしても反応がない、鈍い）

予防のポイント

- ・炎天下に、体力の弱い方、体調が優れない方、高齢者、乳幼児は、長時間の外出を避ける。
- ・外出中・作業中・運動中に、こまめに水分を摂る。（水やお茶よりも、塩分の含まれているスポーツドリンクが望ましい）
- ・外出する際は、帽子や日傘などを使用し、直射日光に当たらないようにする。
- ・屋内であっても、高温多湿な環境での長時間の作業を避ける。



応急手当の方法

・涼しい環境に避難させる

風通しのよい日陰やクーラーが効いている室内などが適しています。

・衣服を脱がせ、体を冷やす

涼しい環境に移動したら、体から熱を逃がすために皮膚を濡らしてから、うちわや扇風機などで、風を当てるのが一番効果的です。氷袋や瞬間冷却パックなどを、首、脇の下、太ももの付け根などに当てると一層効果的です。

・スポーツドリンクなどを飲ませる

汗をかくことにより水分だけでなく塩分も失われているので、水やお茶ではなく、できるだけスポーツドリンクなど（少量の塩分が含まれているもの）を飲ませる方が効果的です。

・症状により医療機関を受診

軽症の場合は、速やかに応急手当を施すことにより多くは回復しますが、**重症と思われる症状の場合は、ただちに119番通報をしてください。救急車で医療機関へ搬送し、緊急に処置を受ける必要があります。**

