



# 熱中症にご注意ください



熱中症とは、暑さや熱によって体に障害が起きることをいいます。軽症の場合は立ちくらみやめまい、こむら返りなどの症状のみですが、ひどくなると頭痛や嘔吐、高体温、さらにはけいれんや意識障害などの症状が出て、時には死に至ることもあります。

炎天下や蒸し暑い体育館などで運動や作業を行うと、体温を下げるために必要な汗をかく機能が追い付かないために体温が上がってしまうだけでなく、体の水分や塩分が失われて熱中症が進行します。炎天下や風通しの悪い屋内で運動や作業をする際には、気温や湿度に注意し、水分と塩分をこまめに摂ることが大切です。

近年は、屋内で日常生活を送っているだけで発生する熱中症が、特に高齢者で増えています。加齢に従って暑さやのどの渇きを感じにくくなったり、汗をかく能力が低くなるために、気づかないうちに熱中症が進行します。水分や塩分をこまめに摂るほか、家屋の風通しをよくしたり、適宜、エアコンを使用するなどの注意が必要です。

一人暮らしの高齢者や、認知症や心臓病などの持病のある高齢者の場合は特に注意してください。

また、天気予報や環境省の「熱中症予防情報サイト」(<https://www.wbgt.env.go.jp/>)で注意が喚起されているときには、十分な熱中症対策をとってください。



## 熱中症に対する応急手当

- ① 涼しい環境に退避させる。風通しのよい日陰や冷房が効いている室内などが適しています。
- ② 衣服を脱がせ、体を冷やす。衣服を脱がせて皮膚を露出し、あまり汗をかいていないようであれば、皮膚に水をかけて濡らしながらうちわや扇風機で風を当てます。皮膚を濡らすには、冷たい水よりもぬるい水の方が効果的です。氷嚢や冷却パックなどが準備できれば、首、脇の下、太ももの付け根などに当てると冷却の助けになります。頬、手のひら、足の裏などでも効果的です。

## ポイント

- 水分と塩分、糖분을補給する。

傷病者は、汗をかいて脱水状態になっているので、十分に水分を摂らせることが重要です。傷病者が水分をあまり望まなくても、摂取を勧めます。汗により水分だけでなく塩分も失っているので、少量の塩を加えた水か、塩分と糖分を含んだ経口補水液やスポーツドリンクを用意します。

- 病院を受診する。

意識が朦朧として、自分で水が飲めない傷病者に無理に飲ませようとしてはいけません。水が誤って肺に入ってしまう危険があります。体を冷やししながら直ちに119番通報して、救急隊に助けを求めましょう。病院で点滴による水分補給を受ける必要があります。

- 楽な体位にする。

傷病者にとって楽な体位を取ります。立ちくらみがあるような場合は、仰向けにすると効果がある場合があります。

## 救急車が必要な場合

○頭痛、吐き気、嘔吐、注意力の散漫などがある場合には、速やかに病院を受診させます。意味不明な言動があるなど意識が朦朧としていたり、体温が極端に高い場合には、直ちに119番通報して下さい。

