

急に暑い日が続くようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回は、暑い夏に注意しなければならない「熱中症」の予防と応急処置についてお話しします。

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。レジャーの時ばかりでなく、普段から心掛けておかなければならないポイントがあります。

Point 1 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。

Point 2 服装に注意 通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶるようにしましょう。

Point 3 こまめに水分補給 「のどが渴いた」と感じた時には、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いので、定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクなどを飲むのがオススメです。

Point 4 年齢も考慮に入れて 体内の機能が発育中の子供や、体力が衰え始めた高齢者は熱中症になりやすいので、年齢を意識して、予防を心掛けましょう。

熱中症になってしまったら！

熱中症かもしれないと思ったら真っ先にしなければならない基本中の基本を覚えておきましょう。

- ・ 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する。
- ・ 衣類をゆるめて休む。
- ・ 体を冷やす。
(氷や冷たい水で濡らしたタオルを手足にあてる。
氷や冷たい水がない場合はタオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やしましょう)
- ・ 水分を補給する。
(この時、水分だけではなく、汗によって失われた塩分も補給する必要があります。スポーツドリンクなどを少しずつ何回にも分けて補給しましょう)



ここまでは、自分でもできる応急処置です。外出する際は、タオルや冷たい水を入れた水筒、スポーツドリンクや日陰を作れるようなパラソルなどを持参すると良いですね。 下記のような場合は、症状が回復しても病院へ行きましょう。

筋肉がけいれんしている（熱けいれん）

けいれんしている部分をマッサージします。また体の特定の部分(例えば脚など)が冷えているなら、その部分もマッサージします。

皮膚が青白く、体温が正常（熱疲労）

心臓より足を高くして、あおむけに寝かせます。水分が摂れるようなら、少しずつ薄い食塩水かスポーツドリンクを数回に分けて補給しましょう。

皮膚が赤く、熱っぽいなら（熱射病）

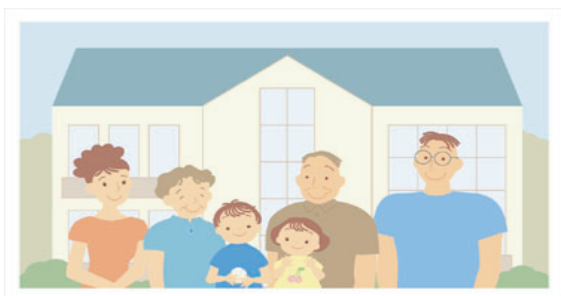
上半身を高くして座っているのに近い状態で寝かせ、とにかく体を冷却。首、脇の下、足の付け根など、血管が皮膚表面に近い所を氷などで集中的に冷やします。氷がない場合は水を体に吹きかけ、風を送って冷やします。この時注意したいのは体の表面だけを冷やして震えを起こさせないことです。

意識がはっきりしない場合は

反応が鈍い、言動がおかしい、意識がはっきりしない、意識がない。このような場合はすぐに救急車を呼びましょう。同時に応急処置をしましょう。また、意識がはっきりしない、もしくは意識がない場合の水分補給は厳禁です。また吐いてしまった場合に喉を詰まらせないように横向きに寝かせましょう。

症状が回復しても必ず病院へ

熱中症は回復してしまえば終わり、というものではありません。回復したつもりでも体内に影響が残っていたり、再発の恐れもあります。熱中症になったら、回復した後でも必ず病院へ行きましょう。



TOYAスマイル倶楽部事務局

今治市玉川町中村甲677-7

有限会社十弥工務店内

TEL (0898)36-8182 FAX (0898)36-8183

E-mail : toya-info@toya.co.jp

URL : <http://www.toya.co.jp>