熱中症

Heatstroke

7月になりだんだん暑くなってきました。まだ体が暑さに慣れていない時期に注意したいことのひとつが「熱中症」。毎年、熱中症による病院への搬送例や入院してしまう人もいます。後遺症が残ったり命に関わることも…。
そんな熱中症は事前の対策で防ぐことができます。いっしょに今年の夏を乗り切りましょう。

熱中症のメカニズム

まず私たちの体は「産熱(体が熱くなること)」と「放熱(体の熱を冷ますこと)」を繰り返すことで体温が一定に保たれるようになっています。

体を動かしたり
暑いところにいる

→

皮膚の下を
流れる血液
の量が増え
代謝がUP

→

体外に熱を逃がす気化
や熱放散が起きる

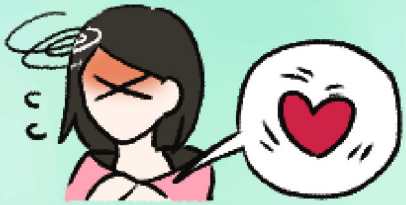
熱が体外に出ていかず、熱中症になるパターン

汗をかいて、水分・塩分不足で
血液が全身に行き渡らない

気温が高すぎて
熱放散が間に合わない

熱中症の種類

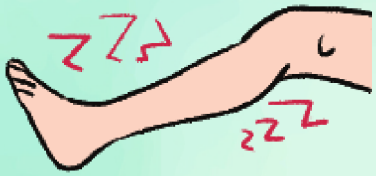
熱失神



【主な症状】めまい、脈拍が早くなる

運動などで体に流れる血液の量が増えることで一時的に血液が足りなくなったり血圧が下がり起こるもの。

熱けいれん



【主な症状】筋肉のけいれん、こむら返りなど

汗をたくさんかいた際、血中の塩分低下で起こるもの。症状が部分的だったり意識がはっきりしているので熱中症の初期症状でもあります。

熱疲労

【主な症状】倦怠感、嘔吐、頭痛など

大量の汗をかいて、水分補給をしなかったり補給が追いつかなかくなることで脱水状態が続くと起こるもの。

熱射病

【主な症状】体温上昇、意識障害、ふらつきなど

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態
意識がない・応答がにぶいなどの意識障害が特徴。
ショック状態になることもあります。

症状別の対処法・応急処置

軽

重症度

重

《熱失神・熱けいれん》

めまい、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のけいれん・攣(つ)り

冷暗所で安静にしたり、衣服をゆるめる。
太い血管のある首や脇の下などを冷やす。
スポーツドリンクや経口補水液などを飲ませる。

《熱疲労》

頭痛、嘔吐(おうと)、倦怠感(けんたいかん)、虚脱感(きょだつかん)、集中・判断力の低下

上記の処置でも良くならない、自力で水分摂取ができない、
意識がはっきりしていない場合はすぐに救急車を呼びましょう。
救急車到着までは上記の処置を続ける。

《熱射病》

意識障害、昏睡(こんすい)、全身痙攣(ぜんしんけいれん)、発熱など

病院で点滴などの処置が必要になります。
救急車が来るまでなるべく涼しい場所で安静に。
皮膚に水をかけて扇ぐだけでも冷却効果あり。

熱中症を引き起こす要因・条件

熱中症はさまざまな要素が重なって起きる症状です。最悪の場合、命を落としてしまうことも。その可能性を少しでも無くせるよう、暑いときは水分を摂取したり無理せず適度に休みましょう。外だけでなく、おうちの中にいるときも網戸にして風通しを良くしたり、クーラーを活用してください。

日差し・照り返しは気温・体温ともに上昇しやすくなる要因です。屋外では日傘、つばの広い帽子を活用したり、肩に上着をかけて直射日光を遮るだけでも予防効果あり！

湿度が高いと汗がうまく蒸発してくれません。そんなときは乾いたタオルでなく濡れタオルで拭くと効率的に体を冷やすことができます。

風がないときは扇子やうちわを活用しましょう。100円ショップでも売っています。

熱中症の予防ポイント

こまめな水分補給

適度な塩分摂取

バランスのいい食事

暑さを我慢しない

日差し対策

睡眠をしっかり取る

毎日の体調管理・チェックで熱中症は予防できます。

おうちで簡単！

経口補水液のレシピ

作り方は材料を混ぜるだけ！

☆材料☆

- 水　　500mL
- 塩　　小さじ 1/4(1.5ｇ)
- 砂糖　大さじ2(20ｇ)

…はちみつや他の糖類でもOK

お好みで入れると
爽やか＆疲労回復効果UP！

- レモン果汁　25mL

※はちみつを使用する場合は1歳未満(乳幼児)のお子様はお召し上がりにならないようご注意ください。

消費期限は
１～２日
が目安です。