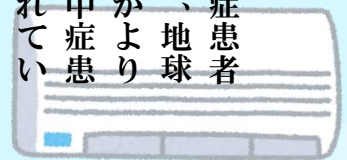


知って取り組もう

熱中症

夏の猛暑日の増加と共に熱中症患者の発生数が増加しています。今後、地球温暖化が進むと、極端に暑い日が多くなる予想されており、熱中症患者はますます増えていくと言われてい
ます。熱中症の知識を深め、正確な予防策を知っておきましょう。



●熱中症とは

大量に発汗し体内の水分や塩分が失われたり、体温の調節機能が効かなくなったりした結果、発生する症状の総称です。気温・湿度が高い状態の中にいたり、激しい運動をしたりすることによって引き起こされます。めまい、頭痛、体温の上昇、けいれんなどが代表的な症状で、軽い症状で済む場合から、命に関わるほど重篤になるケースまでさまざまです。

乳幼児や高齢者は発症しやすく、

特に基礎疾患を持つ高齢者は重症化しやすい傾向があるため、注意が必要です。

●熱中症の症状

代表的な症状としては、だるさ、吐き気、めまい、顔の火照り、筋肉痛、筋肉硬直、頭痛、高体温、大量に汗をかき、などが挙げられます。ぐったりして呼びかけにも反応しなくなるような意識の低下も特徴で、症状が進むと意識がまったくなくなってしまうこともあります。高温の中で頭痛や吐き気を感じたときは、

早急に医療機関にかかるようにしましょう。

●適切な応急処置

速やかな応急処置で重症化を防ぐことができます。とにかく身体を冷やし水分と塩分を摂取することが先決です。

直射日光を避け、クーラーや扇風機などがある涼しい場所へと移動し、首や脇の下、足のつけ根に水をかけたり水を当てたりして冷やします。水分補給には、塩分を含む経口補水液やスポーツ飲料が望ましいです。

●発症を防ぐ

水分・塩分のこまめな補給は代表的です。高齢者によく見られる傾向が、エアコン使用を『我慢』することです。室内での発症を防ぐためにも、周囲の人の声掛けが有効です。温度計や湿度計を使い、目に見える状態にすると、わかりやすく管理しやすいでしょう。そして何より、普段からの健康管理が重要です。バランスのよい食事による栄養摂取と、快適な睡眠環境による疲労回復を心掛けていきましょう。



我慢せず 涼しい部屋で 体調管理

