

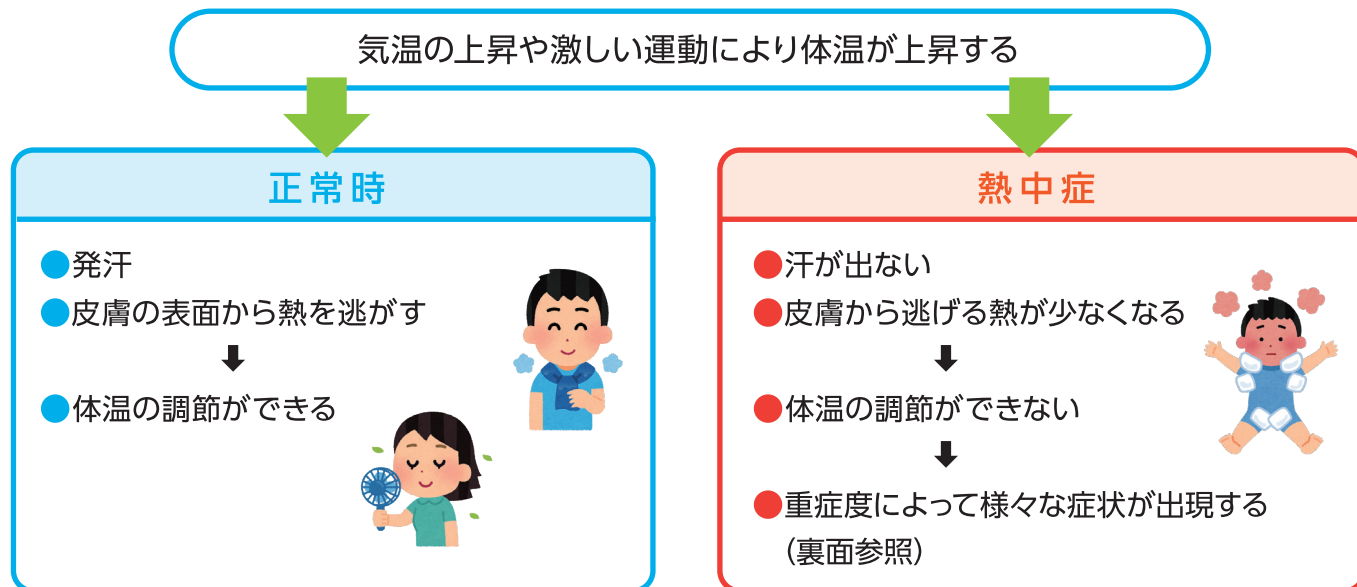
熱中症を予防しよう！



7月になり蒸し暑い日が続き、熱中症になる方が増える時期に入りました。
熱中症対策は万全にできていますか？今回は熱中症の原因と予防方法について紹介します。

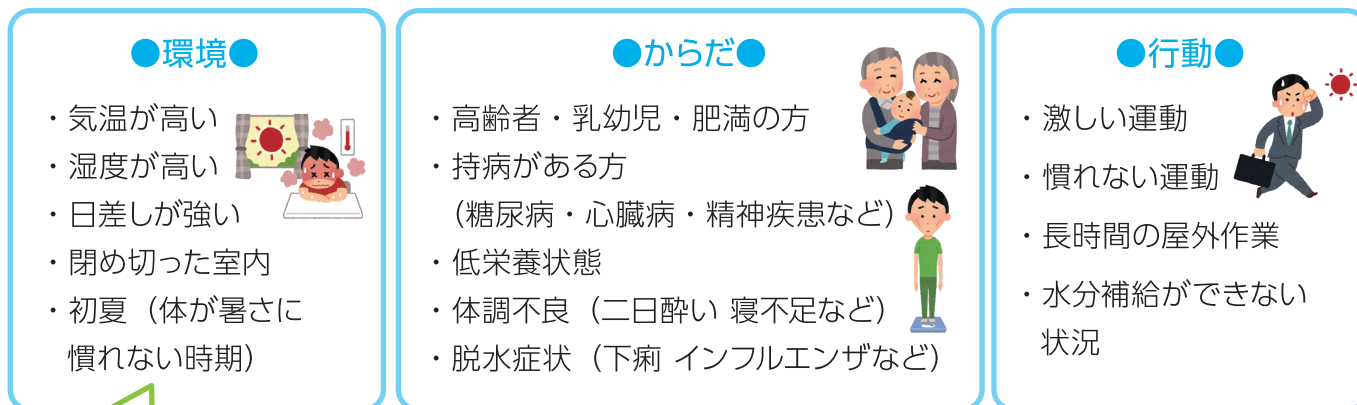
■熱中症とは

人間の体は通常、発汗などにより体温を下げられますが、これらの体温調節機能がうまく働かないと熱中症を発症します。



■熱中症がおこる原因

「環境」「からだ」「行動」の3つの要因により熱中症が引き起こされると言われています。



近年、室内で熱中症になる方も増えており、注意をする必要があります！

熱中症が起こりやすい環境

- お風呂場や洗面所 → 熱がこもりやすく、湿度も高い場所です。
入浴前後はしっかりと水分補給をしましょう。
- 家の最上階 → 昼間に上がった気温や湿度により熱がこもりやすいです。
夜間は窓を開けたり、冷房をつけるなどをして環境を整えましょう。



■熱中症の症状と対応

I度 軽症

- 手足のしびれ
- めまい
- 立ちくらみ
- 足がつったり、筋肉のこむら返りがある
- 気分の不快感



- ① 涼しい場所に移動し休憩をする
- ② 水分の摂取
→経口補水液がおススメです
- ③ 衣服を緩め体を冷やす
→太い血管がある首や脇の下、太ももの付け根などを保冷材などで冷やしましょう



II度 中等症

- 倦怠感
- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- 意識がなんとなくおかしい



I度の対応を実施しましょう
経口での水分補給ができなかったり、
症状の改善がみられない時はすぐに
病院を受診しましょう



III度 重症

- 意識がない
- けいれん
- まっすぐ歩けない
- 体が熱い
- 呼びかけへの返事がおかしい



I度、II度の対策を実施しながら
救急車を呼びましょう!!



経口補水液について

経口補水液は、体液とほぼ同じ浸透圧のため、吸収速度が高く「飲む点滴」とも呼ばれています。熱中症症状がみられる時や、下痢や嘔吐による脱水症状が出たときの水分補給には、経口補水液が適していると言われています。

自宅でできる経口補水液

材 料：水 1L ・ 砂糖 大さじ 4 ・ 塩 小さじ 1/2

作り方：水に砂糖と塩を入れ溶けるまで混ぜたら完成！

(お好みにレモン汁などの果汁を入れると飲みやすくなります！)



※経口補水液を一度に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあるので、腎臓、心臓等の疾患の治療中の方は医師の指示に従ってください。

※手作りの経口補水液は長期間保存せず、早めに飲み切るようにしましょう。