

なるざ 健康新聞

NO.128 令和5年8月

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地
TEL: 0776-77-2282
ホームページ: www.naruzajp/

暑い日が続いていますね。こんな時に気をつけたいのが熱中症です。熱中症は子どもから高齢者まで、どの世代の方にも起こりうる、とても危険な症状です。今回は熱中症の要因、対処法、予防法について厚生労働省の情報を基にお伝えします。

<熱中症とは>

体温の上昇で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能が働かなくなったりして、めまいやけいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。

軽症の人はめまいや筋肉痛などが現れ、重症の人は呼びかけに反応がなくなったり、けいれんを起こすこともあります。



<熱中症の症状>

軽度

めまい、筋肉のこむら返り、筋肉痛



中等度

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感



重症

意識障害、手足の運動障害、高体温、全身のけいれん



<熱中症の疑われる人を見かけたら>

- ★エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難。
- ★衣服をゆるめ、からだを冷やす。
- ★水分・塩分、経口補水液などを補給する。

※自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

「119」

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

チェック2

呼びかけに反応しますか？

はい
涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3

水分を自力で摂取できますか？

はい
水分・塩分を補給する
大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

チェック4

症状がよくなりましたか？

はい
そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう※



いいえ

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

<熱中症の予防方法>

暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響してきます。まずは自分の体調の変化に気をつけるようにしましょう。高齢者や子供は特に注意が必要です。熱中症患者の約半数は65歳以上の高齢者とされています。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しているため注意が必要です。また、子供は体温調整機能がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。



★部屋の中では

暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って部屋の中の風通しを良くして、温度調整をするよう心がけましょう。遮光カーテン・ブラインド・すだれなども効果的です。



★屋外では

室外では日傘や帽子などを活用しましょう。日陰を利用しながら、こまめな休憩も大切です。天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控えることも重要になってきます。



★体の蓄熱を避ける

通気性のよい吸湿性・速乾性のある衣服を上手に活用するようにしましょう。薄着の方が涼しいとは思いますが、インナーを着た方が肌とインナー、インナーとアウターの間に空気の層が出来て外からの熱気を遮断してくれます。

保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やすことも大切です。



★こまめな水分補給

室内でも、室外でも、のどの渇きを感じる前に、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給するようにしましょう。1時間にコップ1杯程度や、入浴前後・起床後もまずは水分補給を行い、大量に汗をかいたときには塩分も忘れずに補給するようにしましょう。持病をお持ちの方は水分や塩分の摂取量についてかかりつけ医に相談し、適切な量を摂取するように心がけましょう。

