

# まだまだこわい！ 熱中症

照会先 関市保健センター ☎24-0111

夏の真っ盛りは過ぎようとしていますが、まだまだ暑～い季節です。  
熱中症は、汗が大量に出ることで体温の調整ができなくなったり、うまく汗が出なかつたりすることで起こる障がいがあります。予防と応急処置について学びましょう。

## 熱中症予防をしよう！

### ○服装を工夫しよう

汗を吸って服の表面から蒸発させることができるもの。近年開発されている吸汗・速乾素材や軽・涼スーツなども活用しましょう。

### ○こまめに水分を補給しましょう！

一気に多く水分を飲むのは体に負担がかかるので、少しずつ水分が摂れるようにマイボトルを持参するのもいいですね。

### ○急に暑くなる日に注意！

人間が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。外気と室内の温度の差が大きいことも体の負担になります。

## ◆熱中症の危険信号！

- ・高い体温 ・赤い、熱い、乾いた皮膚（全く汗をかかない、触るととても熱い）
- ・ズキンズキンとする頭痛 ・めまい ・吐き気
- ・意識の障がい（応答が異常である、呼びかけに反応が薄いなど） ・全身けいれん

## 熱中症を疑ったときに何をすればいいの？

### ○涼しい場所へまず避難

○衣服を脱がせ、体から熱を放散させ、うちわなどであおぎ、体を冷やす

○氷のうがあれば、首の後ろ、脇の下、太ももの付け根にあてる

**体の冷却はできるだけ早く行う。**いかに早く体温を下げることができるかがポイント。救急車を呼んだとしても、到着前からの冷却を

### ○冷たい水を与える

大量の汗が出ている場合は、スポーツ飲料が最適です。

ただし、意識障がいがある場合は気道に流れ込む可能性があるため、口から水分を入れるのは危険です

