



熱中症



熱中症とは？



熱中症とは**高温多湿**の環境下で起こりやすく、暑い日に長時間外にいと、体内の水分や塩分が失われてしまいます。また、湿度が高いと汗の蒸発が抑えられて、熱が体の中にこもってしまいます。このように体が外から熱を受け続けたり、体の中から熱を放出できない状態が続いたりすることで、熱中症を引き起こしてしまいます。

熱中症にならないためにはどうすればいいの？



こまめな水分補給を！



一度に大量の水分を摂ると胃の動きが悪くなり、体調を悪くしてしまいますので、一回分は**コップ1杯程度**にし、**15~30分**ほどの間隔で水分補給するようにしましょう。**運動時は、10~15分間隔**で飲むのが良いでしょう。**5~15℃**に冷やしたものを飲むのがベストです。

睡眠中にも汗をかき、水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、起きた後にもコップ1杯の水を飲みましょう。

良い飲み物

牛乳、麦茶、スポーツドリンク（糖分が多い為、運動時以外は薄めて飲むように）
経口補水液（OS-1、アクアソリタ）

悪い飲み物

アルコール類、紅茶・緑茶・コーヒーなどのカフェイン入りのもの、ジュースや炭酸飲料などの糖分の多い飲み物

運動時は要注意！

運動に夢中になると、ついつい水分補給や休息を怠りがちになってしまいます。最低でも**30分に1回**は休息をとりましょう。涼しい環境でも**1時間に1回**は休息が必要です。

服装に気をつけよう！

ゆったりとした服を着て通気性を上げたり、**綿や麻**の生地だと汗の吸収や速乾性が良いので、優先して着たりするようにしましょう。また、服の色は**淡い色**か**白色**にしましょう。黒や紺の色の濃いものだと熱を吸収して体が熱くなってしまいます。**帽子**をかぶり、**日傘**をさすのも効果的です。

室内でも気をつけよう！

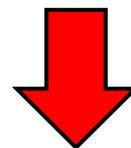
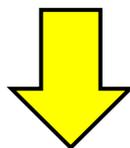
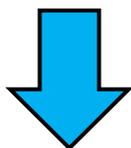
近年、室内での熱中症が増えてきています。**エアコン**や**扇風機**の使用、室内に熱がこもらないように**適度な換気**、カーテンを**遮光性**のものに変えるなどして室内の温度を快適に保ちましょう。



熱中症の症状は？



軽度	中等度	重度
めまい、立ちくらみ	頭痛	呼びかけに答えない
こむら返り	吐き気・嘔吐	全身のけいれん
喉の渇き	だるさ	高体温
手足のしびれ	判断力・集中力の低下	自分で歩けない



日陰や涼しい場所に移動し、水分補給を行い十分な休息をとります。

救急車を呼ぶか自家用車等で病院に向かいます。

★救急車を呼ぶ判断基準★

- ・意識がはっきりしているか
- ・自分で水分を摂れるか
- ・受け答えができるか

すぐに救急車を呼び、病院へ搬送しましょう。命の危険があります。



熱中症の応急処置



応急処置で対応できるのは軽度の状態までです。中等度から重度の状態は、病院へ搬送する必要があります。

全身に水をかけたり、濡れタオルを当てたりして体を冷やしましょう。また首すじ、脇の下、足の付け根など、比較的太い血管が通っている部位を水やアイスパックで冷やす方法も効果的です。足を高くし、手足の先から中心部に向けてマッサージするのも有効とされています。

