

「熱中症」

重症になると
命も危険!

こんなときはすぐに病院へ!

熱中症が疑われる症状がある

体に触れると熱い、意識障害、
けいれん、運動障害など

1 意識がない・呼びかけに対する返事がおかしい

2 水などが自力で飲めない

3 症状はⅠ度だが、
次の対処をしてもぐったりしている

- ① 涼しい場所に寝かせる
- ② 衣服を脱がせ、氷のうなどで体を冷やす
- ③ 水分と塩分を補給する
(薄い塩水やスポーツドリンクなどを飲む)

軽度でも
油断は禁物!

近年、ニュースなどでよく耳にするようになった熱中症。熱中症は、夏の炎天下での運動時だけでなく、体が暑さに慣れない梅雨明けの時期や高温多湿の室内でも発症するので、注意が必要です。正しい知識を身につけ、暑い夏も安全に過ごしましょう。



熱中症の症状

熱中症とは、体内の産熱(熱をつくる働き)と放熱(熱を体外に逃がす働き)のバランスが崩れたときに起きる、さまざまな症状の総称です。

熱中症は、症状によってⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度の3つに分類されます。自分の体の変化に注意して、症状の重篤化を防ぎましょう。

Ⅰ度

症状: 大量の発汗、めまい、立ちくらみ、筋肉の痛みや硬直、こむら返り

※これらの症状を「熱けいれん」「熱失神」という。

体内では: 体温が上昇したため、発汗により体を冷やそうとする。多量の汗により水分と塩分が失われ、脱水症・低ナトリウム血症になる。

Ⅱ度

症状: 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下

※これらの症状を「熱疲労」という。

体内では: 体の表面の血流量を増やし、空气中に熱を放散して体温を下げようとする。臓器へまわる血液が減少するため、臓器の働きが落ちる。

Ⅲ度

症状: 体に触れると熱い、意識障害、けいれん、運動障害

体内では: Ⅰ度、Ⅱ度の防御反応でも体温の上昇を抑えられず、脳への血流が不足。脳の機能が低下し、意識障害など深刻な症状に進行する。

予防と
対処法!

こまめな水分補給で予防

熱中症の予防には水分補給が最も効果的。夏場は室内外に関わらず、のどが乾く前のこまめな水分補給を心がけましょう。

屋外での運動時など、たくさん汗をかく場面では、スポーツドリンクや薄い塩水(水500ccに塩1g)でナトリウムなどのミネラルを積極的に補充します。

また、高齢者は暑さに対する感覚が鈍くなっているのので、「1時間おきに水を飲む」などと時間を決め、水を飲む習慣をつくるのがおすすめです。



危険だと思ったら 救急車を!

熱中症の症状が出たら、軽度か重度かを正しく判断することが大切。判断のポイントは、「意識がしっかりしているか」と「自力で水を飲めるか」です。

発症者の意識に異常がある場合、水分補給ができない場合には、ただちに救急車を呼んで病院に搬送しましょう。救急車を待つ間は、涼しい場所に移し、衣服を脱がせ、体を冷やすなどのケアを行ってください。

