

真夏の敵！

熱中症について

コロナ禍で思うように出かけることは難しいですが、これからの季節熱中症にも注意が必要です。そして、マスク着用により更に危険性が高まります。今回は、季節によって増加する熱中症の症状や応急処置について詳しくご紹介していきます。ぜひご覧ください！

熱中症とは？

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、痙攣、頭痛などの様々な症状を起こす病気のこと。

重症度によって、3つの段階に分けられます。



I 度：現場での応急処置で対応できる

- ・立ちくらみ
(脳への血流が不十分になったことで生じる。)
- ・筋肉痛・筋肉の硬直
(発汗に伴う塩分不足で生じる。)
- ・大量の発汗
(熱の放出がうまくされないのが原因となる)



II 度：病院への搬送を必要とする中等症

- ・頭痛
- ・気分の不快
- ・吐き気、嘔吐
- ・倦怠感



III 度：入院して集中治療の必要性がある重症

- ・高体温
(体に触ると熱い。いわゆる熱射病、重度の日射病)
- ・意識障害
- ・痙攣
- ・手足の運動障害



判断と応急処置

気温や湿度が高い環境の中で、立ちくらみ、体に力が入らない、ぐったりする、呼びかけへの反応がおかしい、痙攣がある、まっすぐに走れない・歩けない、体が熱いなどの症状がみられた時には、すぐに熱中症が疑われます。

なかでも、高体温、汗をかいていなくて触ると熱い、スンスキンとする頭痛、めまいや吐き気、意識障害がある場合は、重症です。

熱中症が疑われる場合は、次のような応急処置を行いましょう。 ↓↓↓

① 涼しい環境に移す

風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内に。



② 脱衣と冷却

衣類を脱がせて体内の熱を外に出す。さらに、露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで仰いだり、水で首や脇の下、太ももの付け根を冷やし体温を下げる。



③ 水分と塩分の補給

冷たい水、特に塩分も同時に補える経口補水液やスポーツ飲料などを。

ただし、意識障害がある場合は水分が気道に流れ込む可能性がある。また、吐き気や嘔吐の症状がある場合には、すでに胃腸の動きが鈍っているので口から水分を入れることは避けましょう。

