

# 保健師・栄養士からの へるす さぽーと



## 熱中症に注意!

熱中症は暑さによって起こる体調不良のことです。

夏季に熱中症で受診する人は40万人以上と考えられています。

屋外で熱中症が起こる場合は健康な人が作業やスポーツの際に短時間のうちに発症することが多く、治療による回復も早いいため重症例は少ない傾向にあります。

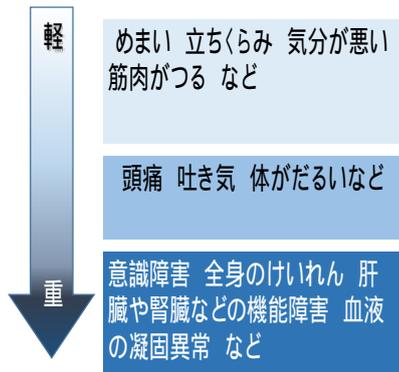
一方、室内で起こる熱中症例は高齢者に多く、対応の遅れなどによって重症化しやすい傾向にあります。熱中症で入院が必要になる重症例の約4割は室内で起ります。

## 熱中症の症状

熱中症の症状は初期はめまい、立ちくらみ、気分が悪い、こむら返りなど筋肉がつる症状が現れます。

悪化すると頭痛や吐き気、体がだるいなどの症状も現れてきます。重症化すると意識障害や全身のけいれん、肝臓や腎臓などの機能障害、さらに症状が進行すると血栓が出来るやすくなったり、出血しやすくなる血液の凝固異常などが起こり、命に関わることもあります。

熱中症の初期症状は疲れや過労、夏風邪などに似ており、見過ごされる場合があります。特に高齢者の場合は本人が熱中症と気が付かないことも多いため、熱中症が疑われる症状が現れていないか周りの人が注意することが必要です。

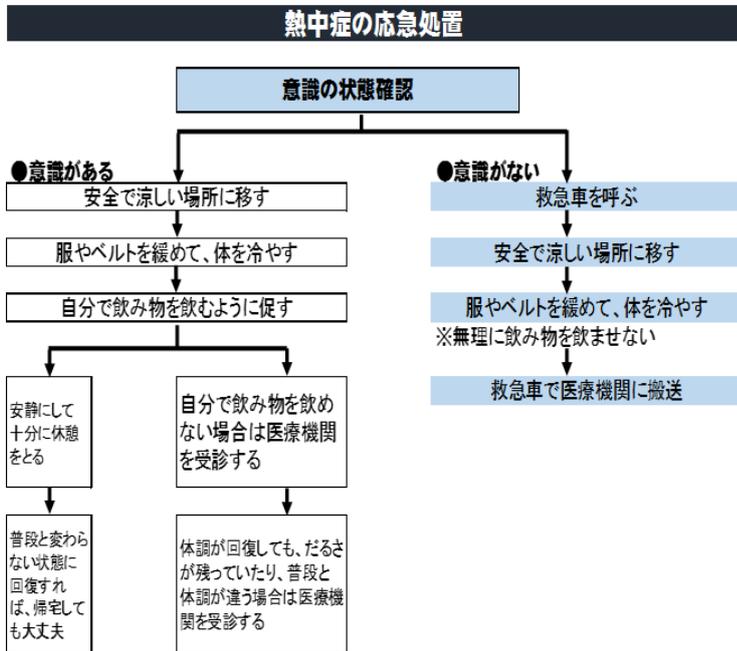


## 熱中症の応急処置

夏の屋外で特に炎天下で体調が悪い人がいる場合は、まずは熱中症を疑います。

室内でも暑い環境で体調が悪くなっている場合は熱中症を疑いましょう。

意識がない場合と意識がある場合では応急処置の方法が異なります。詳細については左の図を参考に对应しましょう。



## 水分補給で熱中症の予防

脱水症状を起こすとどの渴きを感じにくくなります。1日当たり最低でも1.5リットルを目安にのどが渇く前からこまめに水分補給をする習慣をつけましょう。

特に高齢者や子どもがいる家庭では注意しましょう。飲み物は冷たい方が体内での吸収がよくなり、体を冷やす効果が期待できます。

また、体を動かして大量に汗をかいた時には、経口補水液やスポーツなどで水分とともに給してください。

課 保健グループ

## 体を冷やすのに効果的な部位

