



ぐうぐうだより

熱中症について

〈いつごろ多い?〉

梅雨明けの7月中旬から8月中旬ころ、12時から15時頃の発症が多いです。炎天下での2時間以上の行動は避けましょう。

〈症状〉

暑いところで過ごしている時、過ぎた後に以下のような症状があれば熱中症を疑います。
めまい・立ちくらみ・大量の発汗・筋肉痛・吐き戻り・頭痛・嘔吐・倦怠感など、いつもと様子が違う感じ。

〈対処法〉

涼しいところに移動し、安静にしましょう。塩分と水分の補給が大事なので、市販のスポーツ飲料や、梅昆布茶や味噌汁などを飲むのも良いです。自力で水分を取れない、応急処置が必要な場合は迷わず救急車を呼んで下さい。

〈予防法〉

こまめに水分を補給し、暑さを避けて下さい。

熱中症の主な症状

重症度Ⅰ度	重症度Ⅱ度	重症度Ⅲ度
手足がしびれる めまい、立ちくらみがある 筋肉のこむら返りがある(痛い) 気分が悪い、ボーっとする	頭ががんがんする(頭痛) 吐き気がする・吐く カラダがだるい(倦怠感) 意識が何となくおかしい	意識がない ひきつけを起こす(けいれん) 呼びかけに対し返事がおかしい 真直ぐに歩けない・走れない カラダが熱い



熱中症が疑われる人を見かけたら

- 涼しい場所へ** 風通しのよい日陰など、涼しい場所へ
- からだを冷やす** 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首回り、脇の下、足の付け根など)
- 水分補給** 水分・塩分、経口補水液などを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を!

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

バックナンバーはホームページでご覧になれます

<http://www.takagishi-googoo.com/>