

熱中症の予防と救急処置

熱中症は、高温の環境下で起きる体の障害のことで、その主な原因は「高体温」「脱水・脱塩」「血圧低下」です。暑いときに激しい運動を続けたり、気温や湿度が高い場所に長時間いたりすることで、頭痛やめまい、けいれんなどの症状が生じます。重症化すると命に関わる危険な障害です。熱中症の予防対策を知り、もし熱中症になってしまった場合に備え、救急処置の基本を知っておいてください。

熱中症は予防法を知り、ならないことが大事

熱中症は原因がはっきりしているため、予防ができる障害です。

日頃から十分な睡眠と栄養、適度な運動など規則正しい生活習慣で暑さに負けない体力をつけ、高温下では以下のようなことも徹底するようにしてください。

喉が渇く前に、
こまめに水分をとる

たくさん汗を
かいたら塩分もとる



運動するときは
30分に1回は休憩する

体調が悪いときは
無理せず体を休ませる



要注意！ 熱中症の症状と救急処置

◆熱失神

暑さが原因で血圧が低下し、脳への血液が不足し、めまいや失神などが生じます。

【救急処置】 涼しい場所に移動し、衣服を緩め、下肢を高くして寝かせます。高熱の場合には冷やし、可能なら水分補給をします。

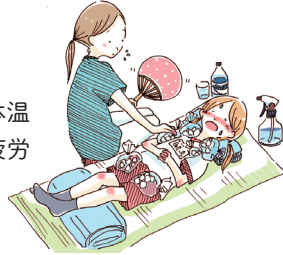
◆熱けいれん

大量に汗をかき、水分を補給しても塩分が不足すると腹部や手・足の筋に痛みをともなったけいれんが生じます。

【救急処置】 涼しい場所で、スポーツドリンクなど塩分を含んだ水分を補給します。

◆熱疲労

大量の発汗による脱水や高体温が進むと、頭痛や吐き気、疲労感などの症状が生じます。



【救急処置】 涼しい場所で、衣服を緩め、下肢を高くして寝かせます。太い血管のある場所を氷のうなどで冷やします。霧吹きで水をかけたり、うちわで扇いだりすることも有効です。

◆熱射病

熱失神、熱けいれん、熱疲労などの症状が進行すると、40℃以上の高熱や、意識障害、麻痺など、様々な機能障害が生じます。非常に危険な状態です。熱疲労と同様の救急処置を行うとともに、一刻も早く救急車を呼びます。