

## ★熱中症とは！

熱中症とは高温多湿な環境下で体温が上昇し、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、めまいやけいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことを言います。

## ★熱中症の症状と応急手当について

熱中症の具体的な症状は、重さによってⅠ度（軽度）、Ⅱ度（中等度）、Ⅲ度（重症）に分けられます。

【Ⅰ度（軽度）】・・・めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手足の痺れ、気分不良。

【Ⅱ度（中等度）】・・・頭痛、嘔気・嘔吐、全身のけんたい感、力が入らない。

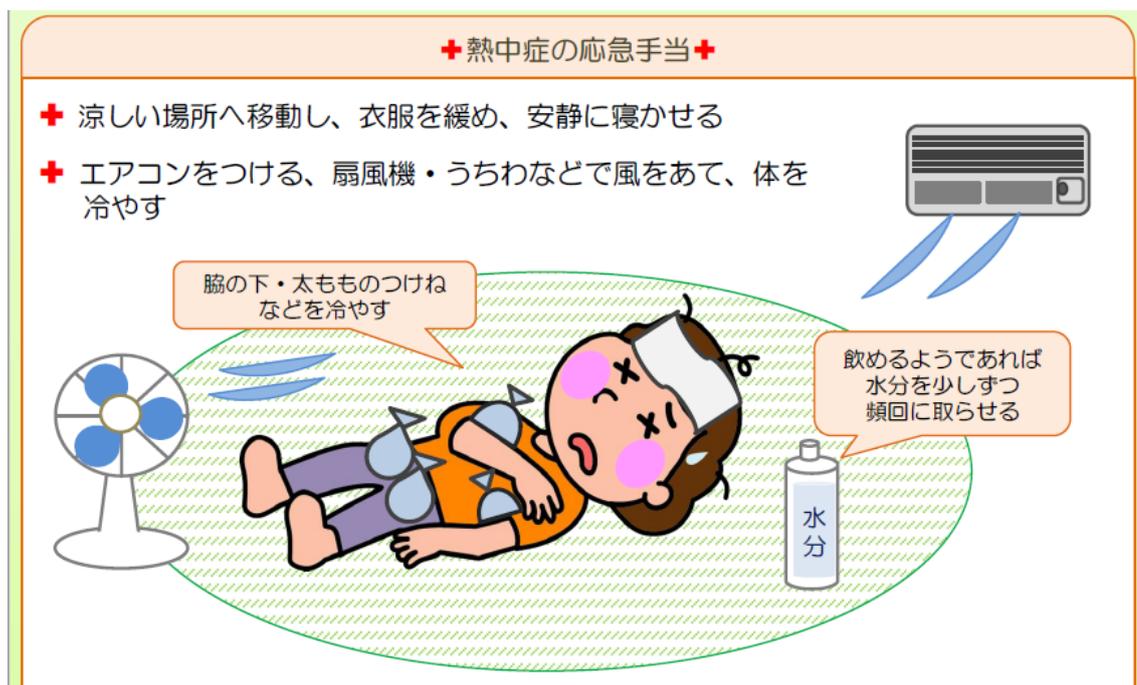
【Ⅲ度（重症）】・・・高体温、意識消失、意識障害、全身のけいれん、真っすぐ歩けない・走れない、脱力感やけんたい感が強く動けない。

【Ⅰ度対処法】・・・涼しい場所への移動、安静、冷やした水分・塩分補給。

【Ⅱ度対処法】・・・涼しい場所への移動、安静、衣服を緩めて体を冷やす、十分な水分と塩分補給。

【Ⅲ度対処法】・・・涼しい場所への移動、安静、衣服を緩め保冷剤などで冷やす。

医療機関の受診について、Ⅰ度・Ⅱ度の熱中症では症状が改善すれば受診の必要はありませんが、水分を飲めない場合や、手当をしても症状の改善が見られない場合は医療機関への受診が必要になってきます。またⅢ度の熱中症になると、早急に医療機関を受診するか、救急車を呼ぶ必要があります。



## ★熱中症予防のポイント

- ・部屋の温度をこまめにチェックする。
- ・室温28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使う。
- ・のどが渴いたと感じたら必ず水分補給をする。
- ・のどが渴かなくてもこまめに水分補給をする。
- ・外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も行う。
- ・無理をせず、適度に休憩をとる。
- ・日ごろから栄養バランスのよい食事を取り、適度な運動、体力作りを行う。

## ●子供の熱中症予防

**子供の特徴**

汗腺などが未熟

地面の照り返しにより、高い温度にさらされる

体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい

**保護者の方へ**

- 👉 お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- 👉 遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- 👉 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- 👉 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

## ●高齢者の熱中症予防

**高齢者の特徴**

汗をかきにくい

暑さを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある

**熱中症にならないために**

- 👉 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- 👉 のどが渴かなくても水分補給！
- 👉 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

最後に、熱中症は予防ができる病気です。暑い夏を元気に過ごすため、熱中症のことをよく知り、しっかりと予防しましょう。心臓や腎臓その他持病をお持ちの方は、夏の過ごし方についてかかりつけの医師に相談し、上手にコントロールして行きましょう。