



熱中症対策で夏を乗り切る！

ひと涼みして熱中症を防ぐ



熱中症は、気温が高いことなどで、身体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで、体温の上昇を抑えています。このような体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで熱中症は起こります。

熱中症ってなに？



どんな症状？



自覚症状としては、ズキンとする頭痛やめまい、吐き気、立ちくらみ、倦怠感などがあげられます。また、暑い場所にいるにもかかわらず全く汗をかかなくなったり、皮膚が乾燥したり熱をもっていたりしたら危険信号です。もうろうとして、呼びかけに反応がない、応答が異常であるといった意識障害がでることもあります。

「熱中症予防声かけプロジェクト」を知っていますか。

環境省や企業、行政などが連携して熱中症予防の普及啓発を進めるプロジェクトです。

今回は、このプロジェクトをヒントに、熱中症について考え、熱中症から周囲の人を守るために、声かけの輪を広げていきましょう。

(出典：熱中症声かけプロジェクト)

熱中症の重症度と対処

重症度	症状	対処
I 度 現場での応急措置で対応できる軽症	①めまい、立ちくらみ ②筋肉のこむら返り（痛い） ③汗をふいてもふいても出てくる	涼しい場所に避難 衣服をゆるめ、体を冷やす 水分・塩分を補給
II 度 病院への搬送を必要とする中等症	①頭がががする（頭痛） ②吐き気がする・吐く ③からだがだるい（倦怠感）	I度の対処に加え、 足を高くして休む 自分で補給できなければすぐ病院
III 度 入院して集中治療の必要性のある重症	①意識がない ②身体がひきつる（痙攣） ③呼びかけに対し返事がおかしい ④まっすぐ歩けない・走れない ⑤体温が高い	すぐに救急隊を要請！ 氷や水で冷やす （首・脇の下・足の付け根など）