

みんなちがって、みんないい



梅雨の今こそ気をつけて！！6月から始める熱中症対策



こんにちは。看護師の吉野です。夏本番を前に、湿気とともに気温も高くなる6月。皆様いかがお過ごしでしょうか？最近、「熱中症により救急搬送」といったニュースを目にするようになりました。「**熱中症**」は、気温や湿度の高い環境下で、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ってしまったために現れるさまざまな症状の総称で、体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意が必要です。

〇知っていますか？熱中症の症状

重症度	主な症状
軽度	大量の発汗。めまいや立ちくらみ、生あくび、筋肉痛やこむら返りがみられることも。
中等度	汗が出なくなり、体温が上昇する。頭痛や吐き気・嘔吐、だるさ、意識が遠のく。
重度	さらに体温は上昇。けいれんや呼びかけに応じない意識障害や昏睡などが起こる。 さらには内臓の障害が起こり、命にかかわる状態になる。

〇熱中症になったときの対応は？

周りの人に熱中症が疑われる症状があった場合には、まずは次のことを確認しましょう。

意識があるか？

水分を飲めるか？

意識がしっかりあり、水分の摂取もできるようなら、応急手当で回復が見込めます。

意識がぼんやりし、水分を摂れない状況であれば、迷わず救急車を要請しましょう。

《熱中症の応急手当》

- 日差しを避けて涼しい場所に運び、衣類を緩めて安静にさせる
- エアコンをつける、うちわや扇風機などで体に風を送り、冷やす
- 太い血管の通っている首やわきの下、太ももの付け根を冷やす
- 水分（できれば経口補水液やスポーツドリンク）を少しずつ何度も飲ませる



〇予防するにはどうすればいいの？

①暑さを避けよう

外出するときは日傘や帽子的着用で直射日光を避けましょう。服装も吸汗や速乾素材のものや、熱を吸収する黒色系より熱を反射する白色系のお勧めです。脱水や熱中症は屋外だけでなく屋内にいても起こります。

室温が28℃を超えないようエアコンや扇風機を上手に使いましょう。

②こまめに水分補給を

汗をかくことにより体温を下げる効果があります。水分をこまめに摂取し、脱水を予防しましょう。水分補給は普通の水よりも、汗をかくことで失った血液中の水分やミネラルを補給できるスポーツ飲料がより好ましいです。

③十分な体調管理を

熱帯夜の翌日などで睡眠不足や疲れが溜まっているときや、体温の調整機能が未発達な小児、高齢者、普段から運動していない人も熱中症になりやすいため注意が必要です。日頃から栄養バランスのよい食事や十分な休息をとり、暑さに負けない体づくりをしましょう。

