

# ほけんたより

## 熱中症編

熱中症とは！  
 体温が上がり、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、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起す病気のこと！

重症度によって3つの段階に分けられる。

### 熱中症を予防しよう！

#### 暑さを避ける

外出時にはなるべく日陰を歩く。帽子や日傘を使うなど。家の中ではライトやすだれで直射日光を遮る。扇風機やエアコンで室温、湿度を調整するなど。

#### 服装を工夫

理想は外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装。素材は、吸収性や通気性の高い綿や麻などがいいでしょう。

#### こまめな水分補給

のどが渇く前に水分をとろう。ただし、コーヒーや緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物は利尿作用があるので適しません。スポーツ飲料は糖分が多いため、飲み過ぎには注意が必要。ミネラルも同時に補給できる麦茶などがおすすめです。

#### 暑さに備えた体作り

ウォーキングやランニングなどの運動で汗をかき習慣を身につけることも、大事な予防法の一つです。日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。

よい健康ライフを！

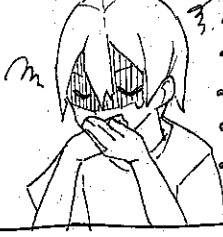
参考引用文献  
 公益社団法人日本病院協会

### I度：応急処置で対応できる軽症



- ・立ちくらみ
  - ・筋肉痛、筋肉の硬直
  - ・大量の発汗
- [応急処置]
- ・涼い環境に移す
  - ・脱衣と冷却
  - ・水分と塩分を補給する

### II度：病院への搬送を必要とする中等症



- ・頭痛
  - ・気分の不快
  - ・吐き気
  - ・嘔吐
  - ・倦怠感
  - ・虚脱感
- 意識がある場合は応急処置。ただし、水分を自分で摂れない場合は医療機関へ

### III度：入院して集中治療の必要性がある重症



- ・意識障害
  - ・けいれん
  - ・手足の運動障害
  - ・高体温
- 救急車を呼ぼう！ 119番へ

### 室内でも注意！

熱中症は運動中以外にも気温、湿度、日差しなどの要因で起こることがある。涼しくても湿度が高い部屋でじっとしている時は要注意だ。

