



ほうかつけあ通信

第5号

笛南ほうかつは、地域の皆さんと一緒に
「いくつになっても安心して自分らしく生活できる地域づくり」を目指しています。
地域づくり、見守り活動のために知っておくと役立つ情報をお伝えしていくニュースレターです。

熱中症は危険な病気です！

熱中症とは・・・

この号の内容

- 1 熱中症とは
- 2 熱中症が疑れる時にすべきこと
- 3 熱中症応急処置の流れ
- 4 ポイント

「熱中症」とは、気温や湿度が高い環境により、体調不良が生じることを言います。

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。しかし、気温や湿度が高い場所に長くいると、体温調節機能が上手く働かず、体内の熱を外に逃がすことが出来なくなります。体内に熱が溜まると体温が上昇したり、急にたくさんの汗をかくことによる脱水になったりと様々な症状が出てきます。

<熱中症を引き起こす要因>

- 気温や湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い、ない
- 長時間の屋外作業
- 激しい筋肉運動
- 水分補給できない状況
- 急に気温が上昇する日
- など

<熱中症になりやすい人>

- 高齢者
- 乳幼児
- 肥満体型の人
- 以前に熱中症を起こしたことがある人
- 嘔吐、下痢、発熱等の症状がある人
- 糖尿病や高血圧といった持病がある人
- 利尿薬を服用している人
- など

熱中症の危険信号として、
高い体温、めまい、吐き気、
ズキンズキンとする頭痛、
赤い熱い乾いた皮膚、
(全く汗をかかない、触れると熱い)
意識障害がある

(応答が異常であり反応がない等)
などがあり、以上の症状がみられる場合は積極的に重症の熱中症を疑いましょう。

熱中症を疑った時には何をすべきか

熱中症を疑った時には、放置すれば死に直結する緊急事態であることをまず認識しなければなりません。重症の場合は救急車を呼ぶことはもとより、現場ですぐに体を冷やし始める必要があります。

★現場での応急処置

①涼しい環境への避難

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内等に避難させましょう

②脱衣と冷却

- ・衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。きついベルトやネクタイ、下着はゆるめて風通しを良くします。
- ・露出させた皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機等で扇ぐことにより体を冷やします。

③水分・塩分の補給

- ・口から水分を補給してもらいます。経口補水液やスポーツドリンク等が最適です。食塩水(水1ℓに1～2gの食塩)も有効です。
- ※意識がない人や声かけ等の反応に鈍い人には、口から水分補給をすると水分が気道へ入る可能性があるため、口からの水分補給は禁物です。

熱中症の応急処置の流れ

チェック 1 熱中症を疑うような症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

はい

チェック 2 呼びかけに答えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服を緩め体を冷やす

チェック 3 水分を自力で摂取できます

はい

水分、塩分を補給する

チェック 4 症状が良くなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息を取り、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

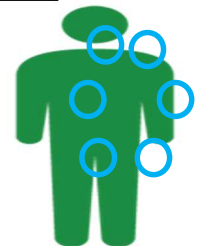


救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

涼しい場所へ避難し、服を緩め体を冷やす

いいえ

医療機関へ受診しましょう



氷のうや冷えたタオル等があれば、首、脇の下、大腿のつけ根を集中的に冷やしましょう！

ポイント

★一般に脱水が進むと、のどの渇きが起こり、自然に飲水行動をとります。しかし、高齢者は脱水が進んでも、のどの渇きに気付にくくなっています。そのため、特に高齢者はのどの渇きが起こらなくても、早め早めにこまめな水分補給を促していくことが大切です。

★水分補給として1日1.5リットルの水を飲むべきであるとされています。

★日常生活での予防対策が大切です。暑いと感じなくても、猛暑日・熱帯夜には適切に冷房を使用するようにしましょう。炎天下での活動を避けたり、外で作業する場合は通気性のよい帽子を被りましょう。

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」p.24

【発行】

甲府市笛南地域包括支援センター
(笛南ほうかつ)

400-1507

甲府市下向山町 910

(健康の杜センターアネシス内)

電話番号:055-266-4220

FAX 番号:055-266-6401

メール: houkatsu.fudoki@jupiter.ocn.ne.jp