

熱中症について

熱中症の原因

高温、多湿の環境下で体温を下げようと大量の汗を掻いて血中の水分が少なくなった状態

主な症状

- ・高温多湿の環境において顔が真っ赤になっている
- ・唇が乾いてる、おしっこの量や回数が減る
- ・普段より明らかに大量の汗を掻いている。
又は全く汗を掻いていない。
- ・水が飲めない、水を飲みたがらない
- ・嘔吐や痙攣が起こる
- ・呼びかけても反応が鈍い
- ・全く反応がない、意識がなくなぐったりしている

熱中症の応急処置

① 意識の有無を確認

- ・名前を呼び意識を確認する※意識がなければ救急車を呼ぶ

② 涼しい場所へ移す

- ・風通しの良い日陰や、涼しい室内に移動して体温を計る

③ 水分を与える※意識がない時は無理に水を飲ませない

④ 衣服を脱がせる

- ・服を脱がせて冷たいタオルで体を拭き、うちわや扇風機で風を送って冷やす

⑤ そけい部などを冷やす

- ・水を入れたビニール袋や保冷剤などを太い血管が通っている脇の下や首筋、脚の付け根に当てて体を冷やす。

⑥ 安静に過ごす

症状が改善してもその日は外遊びや散歩は控えて涼しい部屋でゆったり過ごす

こんな日は熱中症に注意

- ・日差しの強い夏の日
- ・気温 30℃以上 室温 25℃以上の日
- ・真夏日だけでなく、湿度が60%以上の時は気温が低くても危険
- ・梅雨や雨上がりの晴れ間、初夏や残暑で急に気温が高くなった時



熱中症は条件が揃えば夏以外でも十分に起こります。

日常生活での予防のポイントを確認しておきましょう！！

- ・室内での冷房の設定は…
室温→外気温より4～5℃低い温度（目安 25℃～28℃前後）
湿度→50%～60%が目安
- ・日差しが強い時はブラインドやレースのカーテンで和らげる
- ・子どもが欲しがる前に水分補給を
（午睡の前後や散歩の前後、入浴の前後も忘れずに）
- ・小さい子どもの衣服はつなぎの物ではなく、
温度調節ができるよう上下分かれた物がよい
- ・正しい食生活で丈夫なからだ作りをする
- ・散歩や外遊びは気温の高い12時～14時は避ける

生活習慣も大切なポイント！

- ・涼しい部屋にばかりいると、体温調節の機能低下に
適度に遊んで汗をかくこと。
- ・朝食を抜くと体調を崩す原因に
暑くて食欲のない日はバナナやおにぎりを一口食べるなど、カロリー
や塩分を摂って！！
- ・十分な睡眠をとる
暑くて寝苦しい時には、冷えすぎないように注意しながら冷房を使う

