



ほけんだより



第68号

平成18年7月

子育て施設課

夏は熱中症に注意！

気温が高い環境によって起こる体の異常（障害）を総称して「熱中症」といいます。熱中症は、病態の違いによって、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病などに分類されます。

熱中症の原因・症状と対処方法

★熱失神

原因……炎天下などに長くいたり、急に熱い場所にいたりした時に、一過性に失神するもの。

症状……脈が速く弱い。呼吸があらくなる。顔面そう白になる。唇がしびれる。失神などを起こす。

対処方法……涼しい場所に運び、衣服を緩め、頭を低くして寝かせる。水分を補給する。足を高くし、手足を末梢から中心に向けてマッサージする。様子をみて、医療機関に相談しましょう。

★熱疲労

原因……長い時間高温環境にいて、水分補給が不十分な時に起こります。

症状……脱水による倦怠感、軽度の意識障害、吐き気、めまい。体温調節機能が破綻すると、体温が上昇します。

対処方法……塩分を含んだ水分補給。高体温の場合は身体の冷却。様子をみて、医療機関に相談しましょう。

★熱けいれん

原因……高温多湿の環境で多量の汗をかきながら水分のみを飲んでい

ると起こります。

症 状……………筋肉の痛み、筋肉のけいれん、吐き気やめまい。

対処方法……………塩分を含んだ水分を飲むことが必要です。また、スポーツドリンクを飲ませる。様子を見て、医療機関に相談しましょう。

★熱射病

原 因……………熱疲労の状態が進行し、高体温による臓器障害を伴ったものをいいます。

症 状……………高熱、頭痛、吐き気。多くは意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない）を伴います。

対処方法……………命の危険がある病態で緊急を要しますので、身体を冷やしながら、急いで医療機関に搬送する必要があります。



熱中症予防の8か条

1. 知って防ごう熱中症

2. 暑いときは、無理な運動は事故のもと

3. 急な暑さは要注意

4. 失った水と塩分取り戻そう

5. 体重で知ろう健康と汗の量

6. 薄着ルックでさわやかに

7. 体調不良は事故のもと

8. あわてるな、されど急ごう救急処置

