

# 熱中症に注意！

## □ 予防策

熱中症の発生条件は、気温・湿度・風の環境によって異なります

### 水分摂取

「のどが渴いてから」では遅く  
「のどが渴く前に」水分摂取

スポーツドリンク等、  
**イオン飲料** がお勧めです  
冷たく飲みやすい温度 10～15

発汗量と同じぐらい  
1回にはコップ1杯程度



暑熱馴化 暑さに馴れること

体冷却 (氷や水を用いたアイシング)

頭部・頸部・大腿部・下肢・・・水や氷で冷やす。

汗をタオルで拭くより、うちわで扇ぐなど  
風で汗を蒸発させる方が**効果的**



# 熱中症に注意！

## □ 熱中症にかかったら

### 熱中症の病型



#### 1) 熱失神

脈が速くて弱くなり、顔面蒼白、呼吸回数の増加、唇のしびれ、意識喪失をおこすことも。

#### 2) 熱疲労

大量の汗をかき脱水症状などが原因になりやすい。脱力感・倦怠感・めまい・頭痛。吐き気

#### 3) 熱けいれん

血液の塩分不足から、足・腕・腹部などの筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこる。

#### 4) 熱射病

熱が体表面から放散できず、脳の温度が上昇して体温調節中枢に傷害がおよぶ。

異常な体温の上昇(40 以上)と吐き気、めまい、意識障害、ショック状態に。

全身の臓器傷害を併発する事が多く、死亡率も高くなります。

## □ 救急処置

### 1) 熱失神 2) 熱疲労

涼しい場所に運び水分を補給すれば、通常回復します。嘔吐などで水分補給ができない場合は、病院に運び点滴を受ける必要があります。

### 3) 熱けいれん

生理食塩水(0.9%)を補給します。



### 4) 熱射病 \*\*\* 死の危険のある緊急事態 \*\*\*

体を冷やしながら集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので、現場での処置が重要です。



水や飲料など水分を口に含み、患者の全身に霧状に吹きかけ、あおぐ。(気化熱による熱放散を促進する)

頸部・脇の下、大腿の付け根など大きい血管を直接冷やすのも効果的です。

