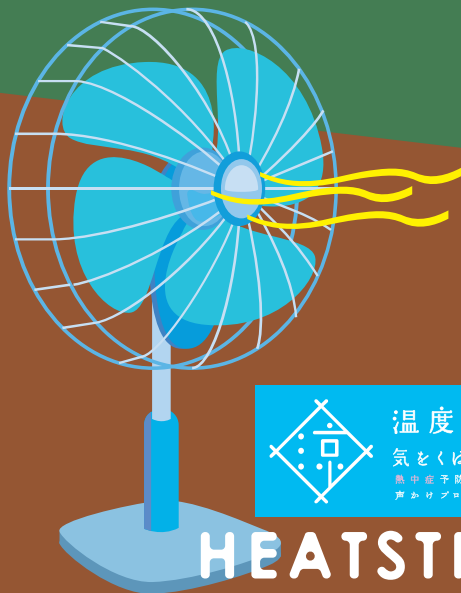


暑くて湿度の高い場所に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を熱中症といいます。屋外だけでなく室内にいるときでも発症します。



HEATSTROKE

暑くなる前から熱中症対策!!

熱中症は、症状によってI度からIII度の3段階に分類されています。対処方法は、I度は症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りでOKです。しかし、II度の症状の出現、I度の症状に改善が見られない場合は、すぐに病院へ搬送しましょう。熱中症の対応は、**意識がしっかりしているかどうか**がポイントです。少しでも意識に異常がある場合は、II度以上と判断し、すぐに病院へ搬送しましょう。

参考：日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン2015
環境省 熱中症予防情報サイト 熱中症環境保健マニュアル 2018

熱中症の主な症状と分類

I度	II度	III度
軽症：現場での応急処置が可能 <ul style="list-style-type: none"> ●めまい・失神(熱湿疹) ●筋肉痛・筋肉の硬直(熱けいれん) ●手足のしびれ・気分の不快 	中等症：病院への搬送が必要 <ul style="list-style-type: none"> ●頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感(熱疲労) 	重症：入院・集中治療が必要 <ul style="list-style-type: none"> ●II度の症状に加え、意識障害・けいれん・手足の運動障害(熱射病) ●肝機能異常・腎臓機能障害・血液凝固障害など
応急処置 ①衣服を弛め冷所で安静にする ②冷たい物を飲ませる ③首筋、脇の下、足のつけねなど身体を冷やす	病院へ搬送するポイント ・水分補給など何らかの対処をしても症状がよくなる ・自分で水分や塩分(ナトリウム)が摂取できない	

今日から実践! 日常でできる熱中症予防

熱中症予防は、**脱水と体温上昇を抑えることが基本**です。個人での予防だけでなく、周囲の方からの声かけ、気づきも大事ですので、地域で取り組むのも熱中症対策になります。

①水分をこまめにとろう!

水分は渴く前からとることが大切です。起床時や入浴前後の水分補給も大事です。「入浴後のビール1杯」というアルコールは水分補給にはなりません。汗をたくさんかいた時は、**塩分摂取も大事**です。

院長の認知症コラム COLUMN

「認知症と熱中症」

高齢者は体の中の水分量が少なく、暑さやどの渴きに気づきにくいので、熱中症になりやすいと言われています。熱中症は、脱水症状に加えて、もの忘れや排泄の失敗など認知症でも認められる症状が現れることがあります。認知症ではなく、熱中症の場合もあるので、熱中症かもしれないと気づく事、日頃からの水分補給と、周囲の方からの声かけが大事です。

②体力や体調を気をつけよう!

熱中症は、その日の体調も影響します。体力に自信がない、風邪等での発熱などいつもより体調が悪い時や、二日酔いで脱水症状の場合には、暑い環境に行くのは絶対に避けましょう。

③暑さをさげよう!

外出時には無理せず、日陰を活用して休憩しましょう。少しでも涼しくなるように、室内の風通しを良くする、エアコンを活用する、衣服の工夫などで調整をしましょう。