

熱中症

令和5年2月21日気象庁発表の暖候期予報の解説で、今年6月から8月の夏の気温は、暖かい気に覆われやすいため、平年並みか高い見込みと発表されました。5月になると外で活動する機会も増え、気温が高い時期になりますので、早めに夏にむけて熱中症について知り、対策を行っていきましょう。



HEATSTROKE

熱中症と対策を知り工夫しよう！

今日から実践できる！

普段からできる熱中症対策

熱中症の予防は、**脱水と体温の上昇を抑えることが基本**です。個人の予防だけでなく、周囲の方からの声かけ、気づきも大事ですので、地域で取り組みましょう。

① 暑さに慣れて、暑さに備える

暑熱順化(しょねつじゅんか)を知っていますか？やや暑い環境で運動(ウォーキング等)をして汗をかく機会を増やし、少しずつ暑さに慣れていくことです。運動習慣を持つ機会にもなります。



② 水分をこまめにとる



喉が渇く前から取ることが大切です。起床時や入浴前後にも水分補給を心がけましょう。ビールなどのアルコール類は水分補給にはなりません。

③ 暑さから身を守る

外に出る際は無理はしないで、日陰で休憩をとりましょう。屋内でも風通しを良くする、エアコンの活用、服の工夫も加えて暑さを調節しましょう。



④ 体力や体調に目を向ける

風邪等の発熱などいつもより体調の悪い時や、二日酔いの時は暑い場所に行くのは避けましょう。

あさクリ コラム
COLUMN
「自分は大丈夫」

いろいろな場面で私たちは、「自分は大丈夫」という気持ちを持っていると思います。今回の熱中症でも同じかなと私の経験からも思います。「これ位なら大丈夫だろう」「家の中だから大丈夫」と思っていたら、思いがけず熱中症になることもあるかもしれません。上記に記載した熱中症対策、熱中症の症状をいつでも確認できる場所においていただくと幸いです。

熱中症は、症状によって、Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度に分類されています。対処方法は、Ⅰ度は症状が改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りです。しかし、**Ⅱ度・Ⅲ度の症状**や、Ⅰ度の症状の改善が見られない場合は、すぐに病院へ搬送しましょう。熱中症の方への対応は、**声をかけたときに返答があるかどうか**がポイントです。返答が少しでも「何か変だな」と感じたときは、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

分類	熱中症の主な症状と分類
Ⅰ度	軽症：現場での応急処置が可能 ●めまい・失神 ●筋肉痛・筋肉の硬直(熱けいれん) ●手足のしびれ・気分の不快 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
Ⅱ度	中等症：急ぎ受診(搬送) ●頭痛・吐き気・嘔吐・ 倦怠感・虚脱感(熱疲労)
Ⅲ度	重症：入院・集中治療が必要 ●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