



テーマ

熱中症



熱中症とは...

熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

I度 [軽症]

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛（こむら返り、足がつるなど）
- どろどろ汗をかく
- 手足のしびれ
- 気分不快感

発汗 平熱

● 意識障害なし ● 熱はあまり上がらない

II度 [中等症]

- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- だるさ
- 疲れ

発汗 40度未満

● 発汗あり ● 体温は正常～40度未満。 ● 意識障害なし ● 夏に流行する胃腸炎などの感染症と紛らわしいことがある

III度 [重症]

（IIに加えて）

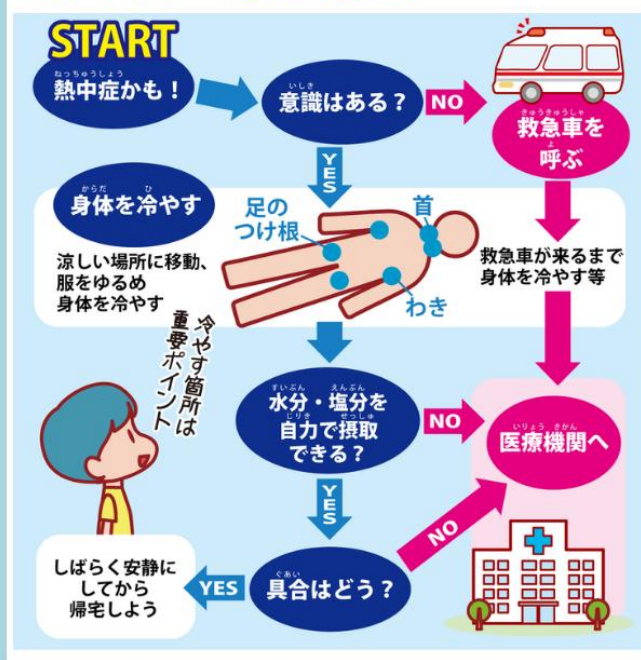
- 呼びかけへの反応がおかしい
- けいれん
- 真っすぐ走れない
- 異常な高体温
- 肝臓や腎臓の障害など（血液検査でわかります）
- 異常な発汗もしくは汗が出なくなる（発汗停止）

異常発汗 異常な高体温

救急車を呼んでください。

119番

熱中症の応急処置



熱中症対策・予防

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

「水分を」

こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどは、水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

「塩分を」

ほどよくとろう

毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。

「睡眠環境を」

快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度を使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりとお眠することで翌日の熱中症を予防しましょう。

「丈夫な体を」

つくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

「室内を」

涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。

「休憩を」

こまめにとろう

暑さや日差しにさらされる環境で活動するときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

「衣服を」

工夫しよう

衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。

「冷却グッズを」

身につけよう

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。ちなみに、首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

「熱や日差しから」

守ろう

ぼうしをかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。

なかむら
内科
クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●
予約診療 15:00 ~ 17:00	—	△	□	●	—	—

●：内科診療
△：（火）（検査・ワクチン等）内科予約診
□：（水 隔週）特別予約診（整形）

休診日
日曜・祝日

整形外科
6月11日 25日
7月9日 23日
8月6日 20日