

夏場に気をつけたい.....

熱中症



熱中症とは、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節が上手にできなくなったりするなどの原因で起こります。重症になると死に至る可能性がある病気ですが、正しい予防法を知っていれば防ぐことのできる病気です。

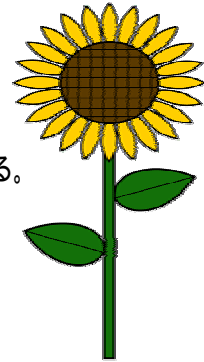
<熱中症のタイプ>

分類	症状	重症度
度 (軽症)	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことでその部分の痛みを伴います。 大量の発汗	A large black arrow pointing downwards, indicating increasing severity. At the top of the arrow is a small brown beetle, and at the bottom is a larger brown beetle with a white stripe on its back.
度 (中等度)	頭痛・気分の不快 吐き気・嘔吐 倦怠感・虚脱感 身体がぐったりしたり、力が入らない状態。	
度 (重症)	意識障害 痙攣・手足の運動障害 高体温 身体に触ると熱いという感触です。	

「熱中症」の危険信号!!!

- ・ 高い体温
- ・ 赤い、熱い、乾いた皮膚
- ・ ズキン、ズキンとする頭痛
- ・ めまい、吐き気
- ・ 意識の障害

熱中症かも……？と疑わしい時の応急手当方法



涼しい場所への移動

風通しのよい日陰や、できればクーラーのきいている室内へ非難させる。

身体を冷やす

衣服を脱がせる。

冷水や、氷のうを使って身体を冷やす。

水分・塩分の補給

大量の発汗があった場合には、汗で失われた塩分も適切に補えるスポーツドリンクなどが最適です。(但し、意識がはっきりしている場合のみ水分補給を行う。)

医療機関へ運ぶ

自力で水分の摂取ができないときは、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。

熱中症を予防！



- * 暑さを避けましょう。
- * 服装にも注意しましょう。
吸湿性や通気性のよい素材を選び、直射日光は防止で防ぐようにしましょう。
- * こまめに水分を補給しましょう。
- * 急に暑くなる日に注意しましょう。
「暑くなり始め」「急に暑くなる日」「熱帯夜の翌日」は特に注意が必要です。
- * 体調管理を十分にしましょう。
幼い子どもや高齢者は熱中症になりやすいので特に注意が必要です。
- * 集団活動の場ではお互い配慮しましょう。

< 熱中症に関するホームページ >

・ 環境省

<http://www.env.go.jp/>

・ (財)日本気象協会

<http://www.jwa.or.jp/>

熱中症の知識や予防・対処方法の他、熱中症予防情報などの情報提供をしています。

問い合わせ：川越市保健所総合保健センター 健康増進係

TEL 049-229-4121 FAX 049-225-1291