

熱中症を防ぎましょう！



熱中症の種類とは

熱射病

熱中症の中では致命率が高く、緊急の治療を要する。突然意識障害に陥ることが多い。発症前にめまい、悪心、頭痛、耳なり、イライラなどがみられ、嘔吐や下痢を伴う場合もある。

熱けいれん

四肢や腹部の筋肉の痛みを伴い、発作的にけいれんを起こす。作業終了時の入浴中や睡眠時に起こる場合もある。大量の発汗による塩分喪失に対し、塩分を補給しなかったことにより起こる。

熱虚脱

全身倦怠、脱力感、めまいがみられる。意識は混濁し、倒れることもある。高温暴露が継続し、心拍増加が一定限度を超えた場合に起こる。

熱疲労

初期には、激しい口渴、尿量の減少がみられる。めまい、四肢の感覚異常、歩行困難がみられ、失神することもある。大量の発汗で血液が濃縮することによる心臓の負担増大や血流分布の異常により起こる。

熱中症の症状は

軽症度

めまい、立ちくらみ、失神
大量の発汗
筋肉痛 ・ 筋肉の硬直
など・・・

中等度

頭痛、気分の不快、吐き気、
嘔吐、倦怠感、虚脱感、
血圧低下、など軽症度に併せて
症状がでる など・・・

重傷度

意識障害、痙攣、手足の運動障
害など呼びかけや刺激への反応
がおかしい、体がガクガクとひ
きつけがある。
多臓器障害をおこし、重篤にな
ると多臓器不全となり死に到る
危険性が高い など・・・

熱中症とは？

- 1・体内の水分や塩分のバランスが崩れ、また体温の調節機能が破綻するなどの原因で起こります。
- 2・**死に至る可能性**のある病気です。
- 3・予防法を知っていれば防ぐことができます。
- 4・応急処置を知っていれば救命できます。

どのような人がなりやすいか？

- ・脱水症状のある人 ・ **高齢者** ・ **肥満の人**
- ・過度の着衣 ・ 普段から運動していない人
- ・ **暑さに慣れていない人** ・ **病気の人**
- ・ **体調の悪い人** など・・・

心疾患、糖尿病、精神神経疾患、広範囲の皮膚疾患なども「体温調節が下手になっている」状態であるということです。**心疾患や高血圧などで投与される薬剤や飲酒も自律神経に影響したり、脱水を招いたりしますから要注意です。**

熱中症を疑ったときは何をすべきか！

熱中症を疑った時には、死に直面した緊急事態であることをまず認識してください。現場で普段から役割分担を決めておくとういでしょう。まずは、日陰などで体を冷やし素早く救急車の要請をしてください。**「これくらい大丈夫」と簡単に判断してはいけません。**

諫早消防署の電話番号は、**22-0119** です。携帯電話などに登録しておくとういでしょう。

熱中症にご注意を！



熱中症は死に至る 可能性もあります

汗をかくことにより水分や塩分のバランスが崩れ痙攣がおき、脳への血流が不十分になって意識障害がおきたりし、体温が著しく上昇し、最悪の場合には死に至る可能性もあります。

熱中症は、 年々増加しています

九州各地の地点を平均すると、最高気温が30度以上の「真夏日」は、30年程前に比べて、1.4倍・・・「猛暑日」は、3.3倍の頻度となっている。

熱中症を引き起こす条件とは、

環境

- ・ 気温が高い、湿度が高い
- ・ 風が弱い、日差しが強い
- ・ 照り返しが強い
- ・ など

かかりやすい人

- ・ 脱水状態にある人
- ・ 肥満の人
- ・ 過度の衣服を着ている人
- ・ 普段から運動していない人
- ・ **高齢者**
- ・ **体調の悪い人、病気の人**

症状

めまい、大量の発汗、筋肉痛
立ちくらみ、頭痛、嘔吐、吐き気
意識障害（呼びかけに反応しない）
血圧低下

高齢者の特徴

- ①皮膚の温度感受性の鈍化
- ②暑さに対する耐性の低下
- ③体内の水分量の変化

高齢者の体温調整機能が低下する理由

- ・ 「暑い」と感じにくくなる
- ・ 発汗、皮膚血流量の増加が遅れる
- ・ 発汗量・皮膚血流量が低下する
- ・ のどの渇きを感じにくくなる

高齢者の

最重要注意点

**のどがかかわかなくても
水分補給を**

現場では何をすべきか

- ・ **役割分担を決めておく**
- ・ **日陰などで体を冷やす**
- ・ **救急車の要請**

熱中症を疑った時は、死に直面した緊急事態であることを認識してください。素早く救急車要請を・・・