

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い良いでしょう。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い良いでしょう。

熱中症の症状



⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

❄ エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



❄ 衣服をゆるめ、からだを
冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)



❄ 水分・塩分、経口補水液※
などを補給
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



チェック! 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう!



ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。
体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機や
エアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は、特に注意が必要!

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。
高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、
暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

こまめに
水分補給

