



外来通信 Vol.1

平成 29 年 8 月 1 日



熱中症

～暑い夏！熱中症にご注意ください～



1 めまい・顔のほてり

めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。



2 筋肉痛や筋肉のけいれん

「こむら返り」と呼ばれる手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなることもあります。



3 体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを、伴う場合があります。



4 体温が高い・異常に汗が出る又は汗をかかない

体を触るととても熱い。皮膚が赤く乾いている。拭いても拭いても汗が止まらない。





5 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない。

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。

体がガクガクとひきつけを起こしたり、まっすぐ歩けないなどの

異常があるときは、重度の熱中症にかかっていることが

考えられます。すぐに医療機関を受診しましょう。



6 水分補給ができない。

呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給できない場合は

大変危険な状態です。無理やり水分を飲ませるような

ことはせず、すぐに医療機関を受診しましょう



熱中症の応急対策

1、涼しい場所に移動する

屋外なら、風通りのよい日陰に、可能ならクーラーの

効いた室内や車内へ移動し安静にしましょう



2、衣服を脱がし体を冷やす

衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋や

わき、足の付け根などを冷やします。皮膚に水をかけてうちわやタオル

などであおいだりして風をおこしましょう



3、塩分や水分を補給しましょう

できれば、水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを

飲ませましょう。おう吐をしていたり意識がない場合は、誤って水分が

気道に入る危険性があるので、無理やり飲ませることはやめましょう