

熱中症は予防が大事！



熱中症は最近では6月から8月にピークとなります。家の中でも室温や湿度が高いと熱中症になる場合がありますので注意が必要です。

※体力がない人、病気の人、睡眠不足の人は熱中症になる確率が高くなります。

※体温調節機能が未発達な乳幼児、体温調節機能が衰えてくる（温度に対する感覚が弱くなる）高齢者も熱中症になりやすいとされています。周りの人がこまめに体調を気にかけましょう。

<症状と対処法>

重症度Ⅰ度は家で対処できますが、Ⅱ度になるとⅠ度の処置に加えて点滴治療が必要になりますので、様子を見ずにはすぐ当クリニックを受診して下さい。Ⅲ度はけいれん、意識がない等の症状が出現し、命に関わる危険な状態ですのですぐに救急車を呼びましょう。

重症度	症状	対処法	
Ⅰ度 中等症	めまい、立ちくらみ だるさ、筋肉がつる 汗が止まらない	水分と塩分の補給(スポーツドリンクが最適) 涼しい場所での休憩、衣服は緩める 体を冷やす(首の後ろ、脇の下、足の付け根など)	家で治せる レベル
Ⅱ度 重症	体に力が入らない 吐き気、嘔吐、頭痛 集中力や判断力の低下	涼しい場所で足を高くして休む 体を冷やす(首の後ろ、脇の下、足の付け根など) 点滴治療が必要	クリニック レベル
Ⅲ度 死が近い	けいれん、意識がない 反応がおかしい 手足の運動障害	ためらうことなく救急車(119番)を呼ぶ 体を冷やす(首の後ろ、脇の下、足の付け根など) 意識がない時は水分を与えない	救急車で すぐ 大病院へ

<熱中症は予防ができる病気です>

※「暑さに負けない体」をつくる！：体をきたえ、汗をかきやすく、夏が大好きな体をつくりましょう。

毎日の体調管理は、熱中症に対抗する体力を向上させるための基盤となります。暑い中食欲がなく、体力が落ちてしまっているのは熱中症の原因となります。栄養のとれた食事と規則正しい生活で体内の免疫力が高まり、熱中症を予防します。

※日差しをよける：屋外では日傘の使用や帽子などを着用し、特に首の後ろは直射日光を避けましょう。

※服装に注意する：通気性の良い、吸湿性・速乾性に優れた服装にするなど工夫しましょう。

※こまめに水分をとる：喉がかわく前から計画的に水分をとりましょう。塩分も補給しましょう。

※室内を涼しくする：室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

※「暑さ指数(WBGT)」を気にする：湿度、気温、日差しの強さの3要素で暑さを表す熱中症予防の指標です。

暑さ指数			注意事項
31以上	危険	☀️☀️☀️☀️☀️	高齢者は安静状態でも危険。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動。運動は原則中止。
28~31	嚴重警戒	☀️☀️☀️☀️	外出時は炎天下を避け、室内は室温の上昇に注意。激しい運動は中止。
25~28	警戒	☀️☀️☀️	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分に休息を取り入れる。
21~25	注意	☀️☀️	激しい運動や重労働時は危険。積極的に水分補給を。

☞環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に地域の観測値と予測値が掲載されています。

※何かありましたら当院スタッフにご相談下さい。