

# 豆知識 ～熱中症に気をつけよう～



熱中症は「熱に中（あた）る」ことによって発生する病気で、高温・高湿度の環境で引き起こる障害にことをいいます。

熱中症は真夏日だけではなく、夏の暑さが和らいだ9月でも湿度が高い場合は発生します。

熱中症は軽い症状でも、そのままにしておくと重症へと進行し、死に至る場合もあるため、しっかりと対策をとることが必要です。

## 熱中症の分類

- ①熱けいれん：四肢や腹の筋肉に痛みを伴うけいれん
- ②熱失神：脈や呼吸が速くなり、顔色が悪くなる。  
唇のしびれや失神・めまいなどの症状が見られることあり
- ③熱疲労：頭痛・疲労感・失神・めまい・嘔吐などの症状が重なり合って発症する
- ④熱射病：意識障害・過呼吸・ショック症状などの症状があらわれる



## 熱中症の対処法



- ①・②→涼しい場所（できれば冷房のある部屋）で衣服を緩め安静にさせる  
スポーツドリンクや塩分を含んだ水分を飲ませる  
悪化することもあるため、回復しない場合は医療機関を受診する
- ③ →①・②の対処に加え、脇や太もものつけね、首などを冷やす  
医療機関を受診したほうが安全であり、水分が飲めない場合や嘔吐する場合は  
すぐに医療機関へ搬送する
- ④ →すぐに、救急車を要請！同時に急速に全身を冷やし、必要に応じて救命救急処置を

## 熱中症の予防

～暑さを避け、上手に水分補給を～

- ・衣服は通気性や吸湿性の高いものを選ぶ
- ・外出するときは、できるだけ日差しの強い時間帯を避ける
- ・帽子や日傘を使うなど、日差しを避ける工夫をする
- ・水分はこまめに少しずつ、時間をかけてゆっくり摂取  
（運動中は15分～30分おきにスポーツドリンクをこまめに摂取）
- ・のどが渇く前に水分を補給する、疲れを感じる前に休憩するなど無理をしないようにする



地域医療連携室

看護師 上田 明美

