

必
勝



これって 熱中症？

気温や湿度が高い環境の中で、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、体に力が入らない、ぐったりする、呼びかけへの反応がおかしい、けいれんがある、まっすぐに走れない・歩けない、体が熱いなどの症状がみられたときには、すぐに熱中症が疑われます。なかでも、高体温、汗をかいていなくて触ると熱い、ズキンズキンとする頭痛、めまいや吐き気、意識障害がある場合は重症です。

I度：現場での応急処置で対応できる軽症

立ちくらみ(脳への血流が瞬間に不十分になったことで生じる)筋肉痛、筋肉の硬直(発汗に伴う塩分の不足で生じるこむら返り)大量の発汗

II度：病院への搬送を必要とする中等症

頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、怠慢感、虚脱感

III度：入院して集中治療の必要性のある重症

意識障害、けいれん、手足の運動障害高体温(体に触ると熱い。いわゆる熱射病、重度の日射病)

【応急処置】

1. 涼しい環境に移す

風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内に

2. 脱衣と冷却

衣類を脱がせて、体内的熱を外に出します。さらに、露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで仰いだり、氷嚢で首や脇の下、太ももの付け根を冷やし、体温を下げます。

3. 水分と塩分を補給する。

冷たい水、特に塩分も同時に補える経口補水液やスポーツ飲料などを。ただし、意識障害がある場合は水分が気道に流れ込む可能性があります。また、吐き気や嘔吐の症状がある場合には、すでに胃腸の動きが鈍っていると考えられるので、口から水分を入れることは避けましょう。

