

酷暑での熱中症対策（1）

熱中症について

熱中症は、体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分の減少、血液の流れが滞るなどして体温が上昇し、重要な臓器が正常体温より高温にさらされている状態を言います。

熱中症は生命にかかわりますが、気をつけて行動することで、防ぐことができます。

こんな症状が出たら熱中症かも？

次のような症状があったら熱中症を疑いましょう

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、きぶんがわるくなる
- ・頭痛、吐き気、体がだるい、体がぐったりする
- ・意識障害、けいれん、体が熱い

熱中症が疑われたら

- ・冷房が効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ移動する
- ・衣類を緩めて、首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やす
- ・水分、塩分、経口補水液などを補給する



水分・塩分の補給をしても症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

自力で水が飲めない、意識が低下している場合は、すぐに救急車を呼びましょう

(神奈川県ホームページ；県民向け熱中症対策から引用改変した)

(投稿者：蓮田市自治連合会 顧問 薬学博士 宗像 敬一)