

熱中症

応急手当

熱中症とは、暑さや熱によって体に障害が起こることをいいます。

炎天下で無理な運動や作業をしたときだけでなく、特に乳児や高齢者はクーラーのない室内や車の中に長時間いるだけでも熱中症になります。



症状

熱中症は、軽症の熱けいれん、中等症の熱疲労、重症の熱射病の3つに分類されます。

・熱けいれん

手足の筋肉の痛みや筋肉が勝手に硬直する(こむら返り)など。

・熱疲労

脱水が主体で、頭痛や吐き気など

・熱射病

40℃を超える発熱や意識がなくなるなど



応急処置

・休息

体を冷却しやすいように衣服をゆるめ、安静にします。

・冷却

風通しのよい日陰、クーラーの効いた涼しい場所に移動し、休ませます。

また、氷嚢、保冷剤などで脇の下、首まわり、脚の付け根などを冷やし、体温を下げます。

・水分補給

意識がはっきりしていれば、スポーツドリンク等で水分補給を行います。

注意

・意識障害や吐き気がある場合は、医療機関での輸液が必要ですので、すぐに医療機関で診察を受けましょう。

