

熱中症

熱中症とは、『高温多湿な環境で、体温調整・体液調整・循環調整などの体内の主要な調整機能が破綻するなどして発症する障害』とされます。

症状としては、大量の発汗に伴い、軽い場合は、めまい、失神、筋肉痛・筋肉の硬直や、手足のしびれなどを生じます。重くなると、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感があり、更に重症になると、上記症状に加え、けいれん、呼びかけへの反応がおかしい、意識障害などの症状が出現します。また、このときには、汗は出なくなり体は高体温の状況です。

熱中症になったら、涼しい環境に移動させ、衣類を緩めて、涼しいところで、頭を低くした状態で寝かせ、体表の冷却を行います。両側の頸部前方・両側の腋下・両側鼠頸部を氷水で冷やし、冷たい濡れタオルで体を拭いて風を送ります。意識障害がなく誤嚥することがないようにイオン飲料水をこまめに少しずつ飲ませます。

少しでも意識障害がある場合は、すぐに救急車を呼びましょう。到着するまでの間も、体を冷やし続けることが、大切です。



『環境省 熱中症環境保健マニュアル2018』より

熱中症にならないように、こまめに日陰や室内で休憩し、適切なクーラーを使用し、脱水にならないように、こまめに水分補給をしましょう。

風邪や下痢などの体調不良、睡眠不足などの万全でない状態では、熱中症になりやすいので、注意してください。