

☆ 夏本番！熱中症の予防と対処 ☆

☆ 熱中症にならないために

・体調を整える

睡眠不足や風邪ぎみなど、体調が悪いときは日中の外出や運動は控えた方が良いでしょう

・服装でひと工夫

通気性のよい服を着て、外出時には帽子をかぶる

・まめな水分補給を

のどが渴いたと感じた時点ではすでに水分不足なことも多いので、こまめに水分補給を。特に夏場は塩分補給も忘れずに。

・年齢による考慮

高齢者や子供は熱中症にかかりやすい傾向にあります。介護者や保護者も注意が必要です。

☆ 熱中症になってしまったら

熱中症かもしれないと思ったら、まず行うことをまとめました。

・涼しい日陰やクーラーの効いた室内への移動

・衣類をゆるめてやすむ

・身体を冷やす

氷や氷のう、冷水で濡らしたタオルを手足にあてます。氷や冷たい水が無い場合は、タオルやうちわ、衣服を使ってあおぎ、風を送って冷やします。

・水分補給

水分だけでなく、汗によって失われた塩分も補給が必要です。スポーツドリンクなどを少しずつ数回に分けて補給しましょう。一気に飲みは避けましょう。

☆ 熱中症の対処

軽い症状の場合は前述のような対処で可能ですが、さらに程度が重い場合は周囲の人にサポートしてもらう必要があります。

・筋肉のけいれん（熱けいれん）

けいれんしている部分をマッサージします。身体の特定の部分が冷えているならばそこもマッサージします。

・皮膚が青白く体温が正常（熱疲労）

心臓より足を高くして、あおむけに寝かせます。水分が摂れそうなら塩分を含んだ水かスポーツドリンクを数回に分けて飲ませます。

・皮膚が赤く熱っぽい（熱射病）

上半身を高くし、座っているのに近い状態で寝かせ、体を冷却します。首や脇の下、足の付け根など血管が体の表面に近い所を氷などで集中的に冷やします。

・意識がはっきりしないとき

反応が鈍い、言動がおかしいとき、意識がはっきりしない、もしくは意識が無い場合は、すぐに救急車を呼んでください。意識がはっきりしない時の水分補給は厳禁です。また、吐いた時にのどを詰まらせないよう、横向きに寝かせましょう。

☆ 回復後もしばらくは静かに過ごす

熱中症になったあとしばらくは体をいたわる生活をする必要があります。油断しないでください。

新河端病院 理念

信頼と安心の医療

- ・患者様に感動をしていただける医療を実践します
- ・患者様に選んでいただける病院づくりを実践します

「患者さまの権利」

- 患者さまには次のような権利があります。私たちはその権利を尊重するような医療を行います。
- ・医療を受ける権利
 - ・知る権利
 - ・自分で決定する権利
 - ・プライバシーを守られる権利

医療法人 医修会 新河端病院