

熱中症予防のポイント ～コロナ禍で2度目の夏を迎えて～

<熱中症の症状>

重症度Ⅰ

大量発汗・めまい・たちくらみ・筋肉硬直＝熱失神・熱けいれん

大量に汗をかいた時に水分・塩分を補給しなかったための水分・塩分不足⇒現場で対応可能

重症度Ⅱ

倦怠感・虚脱感・頭痛・吐き気＝熱疲労

汗をかいても水分の補給をしなかったためにおこる脱水症状⇒**病院への搬送が必要**

重症度Ⅲ

意識障害・高体温・けいれん・運動障害・意識消失＝熱射病

体温の上昇によって中枢神経に異常をきたした状態⇒**入院の必要あり**

<熱中症予防のポイント>

①なりやすい環境・条件を知っておく

- ・急に気温が上昇した日
- ・高温多湿で、風がなく、強い日差しするとき(同じ気温でも湿度が高いと危険)
- ・激しい運動ほど危険
- ・体調が悪いとき、睡眠不足や風邪気味るとき、暑さに慣れていないとき
- ・高齢者・子供などの年齢も考慮
- ・エアコン使用時も窓を開放し、換気扇等を使って室内の換気を行う

②こまめな水分補給

- ・「のどが渴いた」と感じたときは、すでにかかなりの水分不足になっていることが多い
- ・のどが渴く前に水分補給
- ・気温の特に高い日は、定期的(15～30分毎)に飲水休憩をとる
- ・汗で失われた塩分を補給するため、スポーツ飲料などの食塩と糖分を含んだ飲み物がよい
- ・大量に汗をかくときは、500ccの水に小さじ半分の塩をいれてみよう!

③服装に注意

- ・軽装で、吸湿性や通気性のよい洋服を着て、戸外では帽子をかぶる
- ・防具・プロテクターをつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、熱を逃す

例年と違い、マスク着用による熱中症のリスクが上がるので、屋外で人と十分な距離が確保できる場合にはマスクを外すこと室内においては、定期的に人のいない場所でマスクを外す

④日々の健康管理

- ・日々の体温測定・健康チェックとともに、規則正しい生活を送り、熱中症のリスクを下げる

<熱中症かもしれないと思ったら>

①涼しい日陰・エアコンがある場所などへ移動して、あおぐ(気化熱を奪う)

②衣服をゆるめ、体を冷やす

- ・氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる
また、大きい血管が皮膚表面に出ている場所を冷やすのが効果的(首・脇・太ももの付け根など)
- ・氷や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす

③意識障害・吐き気がなければ、**冷たいスポーツ飲料を補給する**

