

熱中症に注意しましょう

これからの時季、環境温度の急激な変化に身体が対応できずに多くの人が熱中症を発症しやすくなります。一般的には、高温、多湿及び無風の環境下で発症しやすいものですが、屋外だけでなく屋内においても環境によって発症することがありますので十分注意しましょう。

熱中症とは…

高体温、水分喪失及び塩分喪失によって生じる障害の総称で次の4つに分類されます。

①熱虚脱(熱失神)…軽症

【症状】めまい、失神、顔面蒼白、血圧低下、冷汗、脈は速く・弱い。

②熱けいれん…軽症

【症状】頭痛、めまい、吐き気、足・腕・腹部の痛みを伴ったけいれん。

③熱疲労…中等症

【症状】脱力感(倦怠感)、めまい、頭痛、体温上昇(40℃未満)、血圧低下、軽度意識障害。

④熱射病…重症

【症状】皮膚乾燥、口の渇き、頭痛、吐き気、全身けいれん、血圧低下(ショック)、高体温(40℃以上)、高度意識障害(反応が鈍い、言動がおかしい、意識が無い)、異常呼吸。

応急処置

- ①涼しい場所へ移動し、水分補給をする。
- ②足を高くして寝かせ、手足を末梢から中心部に向けてマッサージする。
- ③吐き気があり、水分の補給が出来ない場合は、病院に運び点滴をうける。
- ④体温を下げる。(水などの液体を吹きかけたり、濡れタオルで覆ったりするなどして風を当て、気化熱による冷却を行う。首、腋の下、足の付け根などに氷やアイスパックをあてて冷やす。)

予防方法

- | | |
|--------------|---------------|
| ○暑さに慣らす | ○熱中症の前兆に注意する |
| ○薄着にし、帽子をかぶる | ○必要時、適度な休憩をとる |
| ○水分を十分に補給する | ○体調管理をしっかりする |

【問い合わせ先】 御代田消防署 32-0119

みよた広報おしらせ版は、
今月号をもって廃止します。

今後は、広報やまゆりにてお知らせを掲載します。
長い間ご愛読いただきまして、ありがとうございました。