

御代田 消防署がみなさんへ

熱中症に注意しましょう！

熱中症になりやすいのは、
小児・老人・身体障害者などの
体力・持久力の低い人、
暑さに慣れていない人、
熱中症を起こしたことがある人、
肥満の人などです。

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。
熱中症は暑さで体温の上昇に対して体温調節機能がうまく働かなくなった場合に、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す。高温、多湿及び無風の環境で発症しやすいですが、屋外だけでなく屋内においても環境によって発生することがあるので注意してください。



【熱中症の原因と症状】

熱中症は原因と症状から次の4つに分類されます。

①熱虚脱(熱失神)：軽症

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少しておこります。

主な症状は、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

大量に汗をかいたときに水だけしか補給しなかった場合、体内の電解質(塩分)濃度が低下しておこります。

主な症状は、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

体内の水分が不足しておこる症状で、熱中症の前段階です。

主な症状は、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

体温が急速に上昇し体温調節中枢機能に異常をきたした状態で、脳障害や多臓器不全をおこし、死亡率が高くなります。

主な症状は、皮膚乾燥、口の渇き、頭痛、吐き気、全身けいれん、血圧低下(シヨック)、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】

○涼しい場所(風通しのよい日陰や冷房の効いた部屋等)へ移動し、**熱けいれん**の場合は生理食塩水0.9%(水500mlに対し、塩小さじ1杯程度)、**熱疲労**の場合は低張食塩水0.1~0.2%(スポーツドリンク程度)を飲ませる。
○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。

○吐き気があり水分等の補給が出来ない場合は病院に運び、点滴をつける。

熱射病は体温を下げながら集中治療のできる病院へ一刻も早く搬送する必要があります。そのため、現場でいかに早く体温を下げて意識を回復するかが重要となります。体温を下げるには、水等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ったり(これらの液体は冷たくなくてよい)、首、腋の下、足の付け根など太い動脈に氷やアイスパックをあてて冷やしたりするのが効果的です。

【119番へ通報】

次のような症状が出た場合は生命の危険性が非常に高くなりますので、すぐに119番へ通報してください。

○興奮状態や不穏な言動がみられる。
○始めは出ていた汗が出なくなり、皮膚が乾燥し紅潮して熱くなる。
○呼びかけても反応が鈍い。

【問い合わせ先】

御代田消防署(32)0119