# みんなの健康通信　令和４年８月号

みんなの相談窓口「地域包括支援センター社協」では、

地域で生活する皆様に向けて、「みんなの健康通信」を作成し、健康にづくりに関する情報を発信しています。今月も、「熱中症」に関しての情報です。

## 熱中症はどんな症状？

ズキンズキンする頭痛やめまい、吐き気、立ちくらみ、倦怠感などがあげられます。暑い場所にいるにも関わらず全く汗をかかなくなったり、皮膚が乾燥したり、触ると熱を持っていたりすると危険信号です。朦朧として呼びかけに反応がなかったり応答が以上であると意識障害がでることがあります。

熱中症の重症度は、「付帯的な治療の必要性」の観点から分類します。

**Ⅰ度：現場での応急処置で対応できる軽症**

**Ⅱ度：病院への搬送を必要とする中等症**

**Ⅲ度：入院して集中治療の必要がある重症**

### Ⅰ度

めまい、たちくらみがある
筋肉のこむら返りがある（痛い）
汗をふいても、ふいてもでてくる。

→

### 対策

まずは、涼しい場所に避難しましょう。
衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。
水分・塩分を補給しましょう。

### Ⅱ度

頭ががんがんする。（頭痛）
吐き気がする・吐く
からだがだるい（倦怠感）

→

### 対策

まずは、涼しい場所に避難しましょう。
衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。
水分・塩分を補給しましょう。
足を高くして休みましょう
自分で水分が取れなければ病院へ！

### Ⅲ度　意識がない

体がひきつける（痙攣）
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない・走れない
体温が高い

→

### 対策

氷や水で冷やしましょう。（首・脇の下・足の付け根など）

**すぐに、救急隊を要請！**

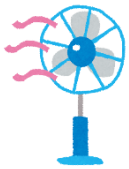
## 身近な人が、熱中症になってしまったら・・・

### 1、涼しい場所へ避難！

・風通しの良い日陰、クーラーの効いている室内へ避難させましょう。

### 2、服ぬがせて、とにかく冷やす！

・露出させた皮膚に水をかけ、うちわ・扇風機であおぎます。
・可能な限り、早く冷やします！



### 3、水分・塩分の補給

・大量に汗をかいた場合は、塩分を適切に補うことができるスポーツドリンクや経口補水液等が有効です。
・意識障害がある場合は誤って水分が気道に流れ込むことがあります！この場合は、水分補給は慎重に！

### 4、医療機関へ運ぶ

・意識がなく、自分で水分摂取できない時は、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。

## ◎熱中症予防対策にむけて、常備しておくとよいもの

作業や運動時に摂取したい飲料（スポーツドリンク）
アイソトニック飲料（等張液　血液、体液とほぼ等しい浸透圧）→作業前の摂取が効果的
ポカリスエット、アクエリアス等

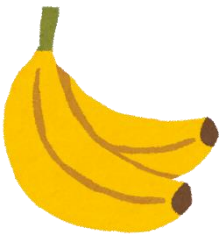
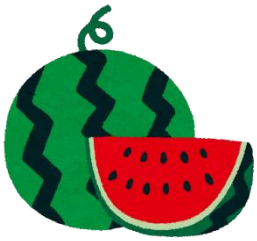
ハイポトニック飲料（低張液　血液、体液よりも低い浸透圧）→作業中や作業後の摂取が効果的
アミノバイタル、熱中症対策飲料など

軽度から中等度の脱水症状になってしまった時
経口補水液　OS－1
（一般のスポーツドリンクよりも水と塩分と糖分をバランス良く含み、速やかに吸収優れた成分）

## ◎熱中症対策に有効な食べ物

・朝食の卵かけごはん＋味噌汁　・梅干し　・塩スイカ（90%水分・カリウム豊富）

・塩バナナ（糖質バランス良く・長時間持続・カリウム豊富）・清涼菓子（塩タブレット）

お問い合わせ先

しゃきょう
地域包括支援センター　社　協

桐生市新宿 3-3-19（旧南中）46－4411