

メディアケア・くれ便り



梅雨入りしたにも関わらず雨が少なく暑い日が続いています。夏本番まではまだまだですが、すでに熱中症のニュースが見られます。熱中症は対処が遅れると命に関わる恐ろしい病気です。今回は、重症にならないように熱中症のサインに気づいたら行うべき適切な応急処置や熱中症に潜む脱水症の予防についてお話しします。

★熱中症のメカニズム★

体温を下げるために発汗が起こる

発汗で体液が失われる

水分不足から栄養素、酸素、老廃物の出入りが滞り電解質の不足から障害が起こる

さらに発汗が続くと体液喪失を防ぐため発汗がストップ

体温上昇で障害が起こる

身体中の臓器にダメージが及ぶ意識障害など起こることがある



ここで脱水症状!

早めに見抜こう! 熱中症の初期症状

1. 手が冷たくなっている
2. 指の爪を押してピンク色に戻るのに3秒以上かかる
3. 手の甲の皮膚を引っ張り元に戻るのに3秒以上かかる
4. 皮膚がかさかさしてくる
5. 立ちくらみやめまいがする
6. 汗のかきかたがおかしい
7. 脈が早くなる
8. 唇がしびれる
9. 筋肉痛や筋肉のけいれん



熱中症のサインを見つけたら

◎涼しい場所へ移動する

建物が近くにない場合は木陰に移動。建物があるならエアコンの効いた屋内へ!

◎衣服を緩める

服を緩めて風通しを良くする。ネクタイなど外す。

◎身体を冷やす

タオルを濡らして顔や手足に当てたり、うちわなどで扇ぐ。首、脇の下、足の付け根には大きな動脈があるので保冷剤などはさんで体温を下げる。

◎水分を補給する

汗が大量に出ている場合は水だけではけいれんを起こす場合がある。市販のスポーツドリンクなど塩分も入ったものを飲みましょう。



熱中症の予防の基本は脱水症の予防

『外的な予防』…環境の改善

- ◇暑さを避ける服装にする
- ◇風通しを良くする
- ◇無理な節電はしない
- ◇気温、湿度を下げる

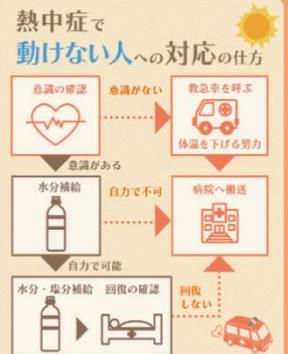
『内的な予防』…防衛体力を養う

- ◇無理なダイエットなどで食事や飲み物を制限しない
- ◇十分な水分と電解質を補給する
- ◇睡眠をしっかり取って休息をとる
- ◇適度な運動で筋力を保ち、汗がかける体質になる

脱水症予防
||
熱中症予防

早めに対処することで重症化の危険をさけることができます!!

※高齢者の場合、脱水症状になっても体が反応していない場合があり、熱中症のレベルが思っていた以上に悪いことがあります。もし高齢者が炎天下で体調が悪いようであれば、自己判断せずに病院に連れていきましょう!!



7月誕生会 & 七夕

7月12日(水) 10時～

ご家族様のご参加を
お待ちしております!

