

たかちゅうの 読むと体に 効く話



～こんな症状がサイン！命にかかわる「熱中症」～

等の冷房をつけずに室温や湿度が高いところに長くいると、熱中症になる場合がありますので注意が必要です。

《熱中症の症状》

熱中症は、軽い症状から

命にかかわる重症なものまで、段階的にいくつかの症状がみられます。

熱中症が疑われる場合

下げることも重要です。

《夏の時期に気を付けなければいけない「熱中症」》
熱中症とは、暑い環境の中で体内の水分や塩分（ナトリウム等）のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく機能しなくなったることによって起こる障害の総称です。

熱中症による救急搬送件数が全国で4万件以上もあり、その約半数が65歳以上の高齢者です。家の中でじっとしていても、エアコン



重症度1

- ・めまい、立ちくらみ
- ・筋肉のこむら返りがある
- ・気分が悪い、ボーっとする



重症度2

- ・頭がガンガンする（頭痛）
- ・吐き気がする、吐く
- ・からだがだるい（倦怠感）
- ・意識が何となくおかしい



重症度3

- ・意識がない
- ・体がききつめる（けいれん）
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・異つ直ぐ歩けない、走れない
- ・体が熱い

図：熱中症の症状と重症度

は、まず日陰で風通しの良い場所や冷房の効いた涼しい場所に移動し、安静にして水分を補給してください。大量

に汗をかいた後は水分だけでなく塩分も不足していますので、水分補給には水やお茶よりも塩分が入っているスポーツドリンクなどが適しています。また、太い血管のある後頭部や腋（わき）、足の付け根などを氷枕や保冷剤で冷やして体温を下げることも重要です。

それでも体調不良が改善しない場合は我慢をせずに医療機関を受診してください。意識がもうろうとしたり水分も飲めなかったりするような状態の時は救急車を要請しましょう。

夏本番、熱中症の対策をしっかりしてこの夏を乗り切りましょう！
お問合せ・ご予約＝高島平中央総合病院 ☎ 3936-7451。