



かわぐち内科クリニック NEWS

熱中症対策!!

暑い日が続いていますね。今回は

熱中症のお話です。

熱中症は高熱、高温のために体温調節機能が乱れることで起こります。体内の水分量、塩分量のバランスがとれなくなってしまうことが原因となり、屋外だけでなく、屋内にいてもかかります。熱中症の症状は……



めまい
頭痛
失神

体温の異常
な上昇

異常な発汗
または
汗が出ない

吐き気

このような症状が見られたら、直ちに適切な処置をしましょう。

予防には水分を取ることが大事ですが、ただ飲むだけでは体液がうすまり、怠さや消化不良を起こしてしまいます。こまめに摂るようしましょう。

・ 1日の水分摂取量は、最低1.5リットルを目安とする(個人差あり)

・ 1回にコップ1杯(200ml)程度飲むように心がける。(1日6~8回)

水を飲むタイミングは

下の図を参考にして、

更に追加で午前中に1杯、

午後1杯飲むように心が

けましょう。

スポーツや仕事で多量の

汗をかいた場合はスポーツ

ドリンクや適度な塩分(2g

〓梅干し1個分程度)を取る

と良いですが、普段の生活

では水やお茶で十分です。

また、スポーツドリンクは

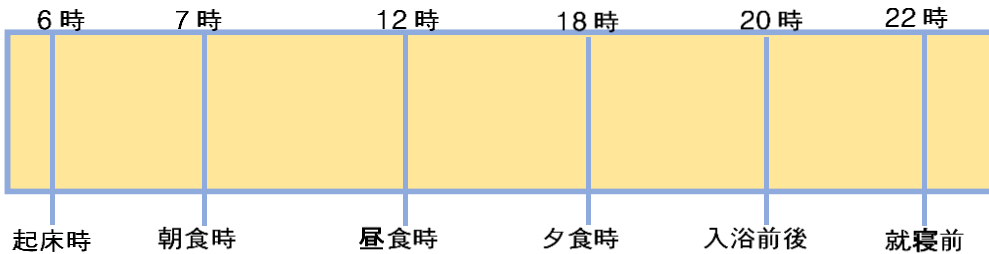
カロリーがあるので、飲み

すぎには注意しましょう。

持病をお持ちの方は塩分

や水分の取り方について

医師にご相談ください。



応急処置

- ① 涼しい場所に移動(木陰や冷房のついている室内)
- ② 衣服を緩め、安静にさせる。
- ③ わきの下、首周り、足の付け根を冷す。
- ④ 水分補給を行う。

※意識がはっきりしない場合は水分補給を避け吐いたもので窒息をしないよう、横向きに寝かす



意識がはっきりしない・消失している、言動がおかしい、けいれん、の症状がある時は、すぐに病院に行くようにしましょう。

冷却グッズをうまく使い、扇風機やエアコンで室内を適度な温度に保ちましょう。

また屋外に居る場合は、直射日光を避けるために日傘や帽子をかぶったりし、こまめな休憩を取るようしましょう