

暑さに負けるな！熱中症



高齢者介護まつしまりハビリホーム

今月は「熱中症」です！

梅雨に入ったばかりで雨が多く寒い日々が続きますね。これから真っ最中になりますますが日々をだいに毎日過ごしてくださいね。今から予防し夏を先取りしましょう！！



●熱中症とは

本質的には、脱水による体温上昇と、体温上昇に伴う臓器血流低下と多臓器不全で、表面的な症状として主なものは、めまい、失神、頭痛、吐き気、強い眠気、気分が悪くなる、体温の異常な上昇、異常な発汗（または汗が出なくなる）などがある。また、熱中症が原因で死亡する事もある。熱中症の症状、予防、対策を説明します。

●熱中症の症状

熱中症はどこにいてもかかる症状です。下の症状がでたら熱中症だと感じ様々な方法で解決していきましょう。

- 1、めまいや顔のほてり
- 2、筋肉痛や筋肉のけいれん
- 3、身体のだるさや吐き気
- 4、汗のかき方がおかしい
- 5、体温が高い、皮膚の異常
- 6、呼びかけに反応しない
まっすぐに歩けない
- 7、水分補給ができない



以上の症状が一つでもひっかかる項目があるときは**熱中症のサイン**です。普段から気をつけているから、室内だからと言って安心しないでください。

●熱中症対策、予防・かかってしまったら

予防の1番は暑さに負けない体づくりです。あらためて行うことではありません。以下のことを気をつけていきましょう。

- ・水分をこまめにとり、塩分のあるものを適度にとり寝る時の環境（特に温度）には気をつけていきましょう。
- ・室内に関しては常に気温・湿度を常に意識し、エアコンや扇風機で快適な空間にすること、衣類に関しては通気性の良い麻や綿の生地の着用もおすすめします。

熱中症にかかってしまったら涼しい場所へ移す。衣類を脱がし体温を下げる。塩分・水分の補給を行い医療機関へ相談、救急車を呼びましょう。