

梅雨なのに熱中症？

熱中症の事故は、急に暑くなった時に多く発生します。梅雨の合間、突然気温が上昇した日や蒸し暑い日は**要注意**です！

暑さへの慣れが必要



暑熱環境での体温調節能力には、暑さへの慣れ（暑熱順化）が関係しています。急に暑くなった時は、短時間の軽い運動から始めて、徐々に増やしましょう。合宿初日等には事故が起こりやすいので注意！

熱中症発生時の環境条件を、気象庁のデータでみると、

1. 気温は21～38℃の広い範囲で発生
2. 湿度が高ければ、気温がそれほど高くなくても発生
3. 6月は、7月・8月よりも**低温**で発生

知っておこう！ 救急処置

熱失神・・・皮膚血管の拡張によっておこる。めまい、失神、顔面そう白など。

熱疲労・・・脱水によっておこる。脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気など。

熱けいれん・・・血中塩分濃度が低下しておこる。（原因は、大量発汗時の水だけの補給）。足、腕、腹部の筋肉に痛みをともなったけいれんなど。

熱射病・・・体温の上昇によって中枢機能に異常をきたしおこる。反応が鈍い、言動がおかしい、意識がないなど。

涼しい場所に運び、両足を心臓より高くして寝かせ、イオン飲料等(5%程度の砂糖と0.2%程度の塩を含む水)を補給。

0.9%程度の塩を含む水(生理食塩水)の補給により回復。病院で点滴が必要。

死の危険あり！！体を冷やし、一刻も早く病院へ運ぶことが必要。濡れタオルを当てて扇いだり、氷やアイスパックをあてる方法が効果的です。（くび、腋の下、足の付け根など）

5%の砂糖水・・・水1ℓに砂糖50g（大さじ5～6）
0.2%の食塩水・・・水1ℓに塩2g（小2/5）
0.9%の食塩水・・・水1ℓに塩9g（大さじ1/2）



保健管理センター

☎ 06(6605)2108