

熱中症の対応について



熱中症とは

暑い環境で起きる、脱水や体温上昇などの身体の異常のこと。



体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整がうまくいかなくなったりする。

重度の熱中症では命に関わることもあるが、予防することができ、応急手当により助けることができる。

熱中症の発生と予防



熱中症は必ずしも炎天下で無理に運動したときだけでなく、クーラーのない暑い室内や車などに長時間いる時にもなる。



 暑い中での作業や運動をするときは、十分な休けいとこまめな水分補給を心がける。
周りの人が注意しておくことも必要。

気温や湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症リスクが高くなるおそれがあります。



熱中症の症状と手当



立ちくらみ  こむら返り 

大量の発汗 

→ ずずしいところに避難、衣服を脱ぐ、体を冷やす
水分・塩分の補給

頭痛、吐き気、けん怠感、おう吐

→ 病院受診が必要

意識障害・高体温

→ 119番通報



軽

すすんで
いく

重

手当のポイント



①体温をさげる!!



②水分と塩分を補給させる!!



手当1 体温を下げる



①涼しい環境への避難

風通しの良い日かげ。クーラーの効いた部屋が望ましい。



※立ちくらみ等がある場合は、横にさせるとよい。

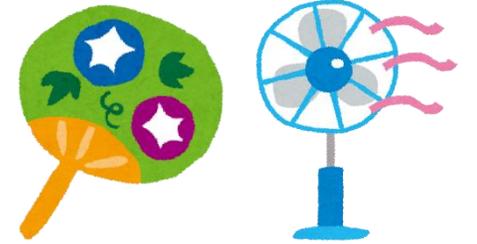


手当1 体温を下げる



② 脱衣と冷却

・衣服を脱がせ、体から熱を逃がす。



・体に水をかけて、うちわやせんぷうきなどで風を当てて体を冷やす。

※気化熱（液体が気体になるときに周囲から熱を吸収すること）を利用して冷やすのが効果的

・氷のうなどが準備できれば、首・わきの下・太ももの付け根などに当てるとよい。



手当2 水分と塩分を補給させる



●熱中症になり、汗をかくことで脱水症状になっているので水分補給が必要。

●汗によって、水だけでなく塩分も失っているなので、できれば水だけでなく、少量の塩を加えた水もしくは最初から塩分の含まれているスポーツドリンクを飲ませるのが効果的。
(手に入らなければ、お茶・牛乳などでもよい。)

※飲みたくないと言っても、自分で飲める状態なら励まして飲ませるべき。



手当2 水分と塩分を補給させる



ただし

- ・自力で水分を飲むことができない場合
- ・呼びかけや刺激に対する反応がおかしい場合



→水分を口から飲むと、誤って気道に流れこむ(誤嚥)
危険がある。

→水分を口から飲むことは避け、速やかに119番通報。
(病院で点滴による水分・塩分補給。)



予防が一番大事!!①

●すずしい環境をつくる



●こまめに水分をとる(のどがかわく前に!!)



予防が一番大事!!②



●暑い環境で活動しないといけなるときは・・・

- ・帽子をかぶる
(頭に当たる直射日光をへらす)
- ・できる限り日かげで活動する
- ・こまめに日かげで休けいする
- ・こまめに水分をとる
(のどがかわく前に!)





参考文献

応急手当指導者標準テキスト改訂委員会. 応急手当指導者標準テキストガイドライン2015対応. (6版). 東京法令出版, 2016, 213p