

# 熱中症について

7月27日、「**熱中症について**」講演を行いました。

講師 大塚製薬工場 田嶋 毅氏

## 熱中症とは

熱中症は、室温や気温が高い中で作業や運動を行い、体の水分と塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。  
家の中でじっとしていても、部屋の温度や湿度が高いために、熱中症になることが報告されています。熱中症は予防方法を知っていれば防げることができます。

## 熱中症予防のポイント

### 暑さ対策

- 室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を使いましょう。
- 外出するときは涼しい服装で、日よけ対策をしましょう。
- 無理をせずに適度に休憩しましょう。
- 暑さに体を慣らしていきましょう。

### 脱水対策

- たくさん汗をかいたら、のどが渇いていなくてもこまめに水分と塩分を補給しましょう。
- 水分と塩分を素早く補給できる経口補水液をうまく使いましょう。
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力作りをしましょう。

## 熱中症の症状が出たときは

- 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる。
- エアコンをつける。扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。

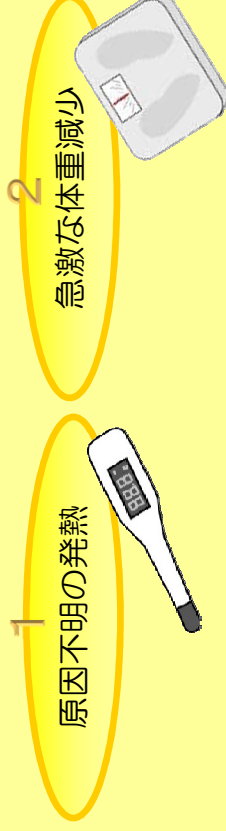
脇の下・太もものつけねなどを冷やすと効果的です。



口から飲めるのならば  
経口補水液やスポーツ  
ドリンク、なければお  
茶や水をとらせる

## ◎脱水のサインを見逃さないで！

脱水状態になると、カラダに様々な変化が現れます。体調不良に加え、次のようなサインがあったら脱水を疑いましょう



7日以内に4%を超える体重減少が起こる

- 40kgの方・・・1.6kg以上の減少
- 50kgの方・・・2.0kg以上の減少
- 60kgの方・・・2.4kg以上の減少

## 誰でもできる！脱水の発見方法

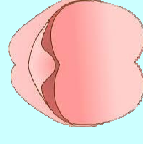
### ①握手してみる

→手が冷たければ疑わしい  
脱水状態になると、血液は生きていく上で重要な臓器に集まります。そのため、手足等には血液がいかず、冷たくなります。



### ②ベロをみせてもらう

→乾いていたら疑わしい  
脱水状態になると、口の中のつばが減少してきます。ベロの表面も乾いてきます。



### ③皮膚をつまんでみる

→皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかつたら疑わしい  
皮膚には、水分がたくさん含まれていて弾力性がありますが、脱水状態では水分が減り、弾力性もなくなります。



2秒以内に戻ればOK!

### ④親指の爪の先を押してみる

→赤みが戻るのが遅ければ疑わしい  
指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。



2秒以内に戻ればOK!

### ⑤高齢者のわきの下を確認する

→乾いていたら疑わしい  
通常、高齢者のわきの下は汗による潤いがあります。脱水状態になると、汗が出なくなり、わきの下が乾燥します。



ちょっとおかしいなと感じたら、チェックしてみましょう。

## 次回予告

10/20 (金) 11:00～ 基里まちづくり推進センター  
講師は、啓心会病院 外来師長 榎間孝子・栄養科長 猪膝武久です。  
詳細は、玄関・外来ロビーなどのポスター、配布案内資料をご覧ください。  
参加は自由となっておりますので、是非足を運んでください。