



# 健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第49号 2019年7月発行



梅雨が明ければいよいよ夏本番！暑さに身体が慣れないこの時期に気を付けたいのが熱中症です。

## 熱中症とは??



高温多湿の環境に、私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状のことです。以下のような症状が出たら熱中症にかかっている危険性があります。



- ① めまいや立ちくらみ、顔のほてり
- ② 筋肉痛や手足のけいれん
- ③ 体のだるさや吐き気
- ④ 汗を大量にかく、もしくは全くかかない
- ⑤ 体温が高い、皮膚が赤く乾いている
- ⑥ 呼びかけに反応しない、真っ直ぐ歩けない
- ⑦ 自分で上手に水分補給ができない



## ☆予防と対策☆

熱中症を予防するためには暑さに負けない体づくりが大切です。日々の生活のなかで暑さに対する工夫をしましょう！

### ①「水分」はこまめに補給

のどが渇いていなくても、  
少しずつこまめに補給を！

### ②「塩分」をほどよくとろう

汗と一緒に体の中の塩分は  
失われます。  
大量の汗をかくときは、  
塩分補給をしっかりと！



### ①室内を涼しく

エアコンや扇風機を上手に使いましょう

### ②衣服を工夫しよう

麻や綿など通気性のよい生地を選びましょう

### ③日差しをさけよう

帽子や日傘で直射日光を避けましょう



# ☆応急処置のポイント☆

熱中症かな？と思うようなサインがあれば、すぐに応急処置を行い、医療機関へ連れていきましょう。  
応急処置で大切なポイントは3つです！



## ① 涼しい場所へ移動を

まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。

屋外で、近くにそのような場所がない場合には、

風通りのよい日かげに移動し安静にしましょう。

## ②衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

衣服をゆるめて体の熱を放出しましょう。

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。

皮膚に水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。

## ③塩分や水分を補給しましょう

できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。

嘔吐の症状がある、意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があります。

その時は無理やり水分を飲ませることはやめましょう。



熱中症は「気づく」ことで防げます。

「私は大丈夫」ではなく、「みんなで気をつける」ことで熱中症をゼロにしましょう。