

# 健康だより

虹の薬局

☎0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎0952-71-2087

第92号 2023年7月

## 熱中症対策はできていますか？

熱中症って？

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

### ★熱中症チェックポイント★

#### ① めまいや顔のほてり

めまいや立ち眩み、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。



#### ② 汗のかき方がおかしい

ふいてもふいても汗が出る、もしくは全く汗をかいていないなど、汗のかき方に異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。

#### ③ 体温が高い、皮膚の異常

体温が高くて皮膚を触るととても熱い、皮膚が赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

#### ④ 筋肉痛や筋肉のけいれん

「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなることもあります。



#### ⑤ 体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります。

#### ⑥ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。または、体がガクガクとひきつけを起こしたり、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう。

#### ⑦ 水分補給ができない

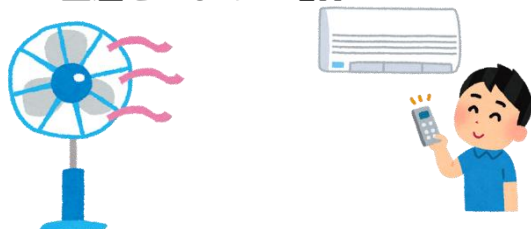
呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。この場合はむりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。すぐ医療機関を受診しましょう。

## 熱中症を防ぐためには

それぞれの場所に合った対策を取ることが重要です。暑さを避けて、身を守りましょう。

### ♪室内では♪

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認



### ♪屋外では♪

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



### ♪体の蓄熱を避けるために♪

- 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす



### ★こまめに水分を補給する★

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。



### ※特に注意したい方々

子供は体温の調節機能が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。

障がいをお持ちの方も、自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。



OS-1 をお家に常備する  
のがおすすめです。

