

ほけんだより



令和4年 6月27日
揖保川中学校保健室

熱中症の応急処置を覚えておこう!

気温や湿度がぐんと上がり、暑い日が続いていますが、体調を崩していませんか?熱中症が心配な季節です。もしもの時のために、熱中症の応急処置について、覚えておきましょう。(裏面参照)

熱中症が疑われたとき

1 まずは声かけ

生あくび 大量の発汗 筋肉痛 こむら返り 目まい 立ちくらみ 倦怠感 虚脱感 頭痛 吐き気
嘔吐 失神 意識障害 けいれん 手足の麻痺 高体温 など

→受け答えができない、返答の様子がなんとなくおかしい場合などは、迷わず救急車を呼びます。

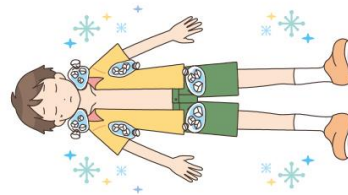
熱中症は対応が遅れれば、死に至ることもあります。また、重大な後遺症が残る場合もあります。受け答えができない場合は、迷わず119番です。



2 涼しい場所に避難させ、服をゆるめ、身体を冷却する。



冷たい水を服の上からかけて、うちわや扇風機であおいだり、



水のうや保冷剤があれば、首の付け根、脇の下、足の付け根にあてる。

※ぐったりしている場合は、足を少し高めます。
歩行ができる場合は、冷房が効いた涼しい室内へ避難させます。

※皮膚の下の浅いところに、太い血管が通っているので、流れる血液を冷やすことで、身体の中から体温を下げられます。

熱中症では、高体温の時間が長くなるほど臓器へのダメージが重くなるため、できるだけ早く身体を冷やすことが重要です。

3 自力で水分補給できるか確認

→ペットボトルのフタを自力で開けられるか 十分な量の水分をむせずに自力で飲めるか
これができなければ、医療機関を受診します。

ペットボトルのフタを自力で開け、水分をしっかり摂れるようであれば、水分と塩分を補給します。経口補水液は身体への吸収が早いのでお勧めです。

経口補水液とスポーツドリンクはどちらがう?

経口補水液は、一般的なスポーツドリンクよりも電解質(ナトリウムやカリウムなど)濃度が高く、吸収を速めるために、糖濃度は低くなっています。

通常の水分補給であれば、スポーツドリンクで十分ですが、下痢や嘔吐、発熱、激しい発汗、脱水症には経口補水液が適しています。いざという時のために、準備しておく心安いです。

4 症状がよくならなければ、医療機関へ

→時間の経過と共に症状が軽快しても、運動は再開せず、帰宅して十分に休養する。