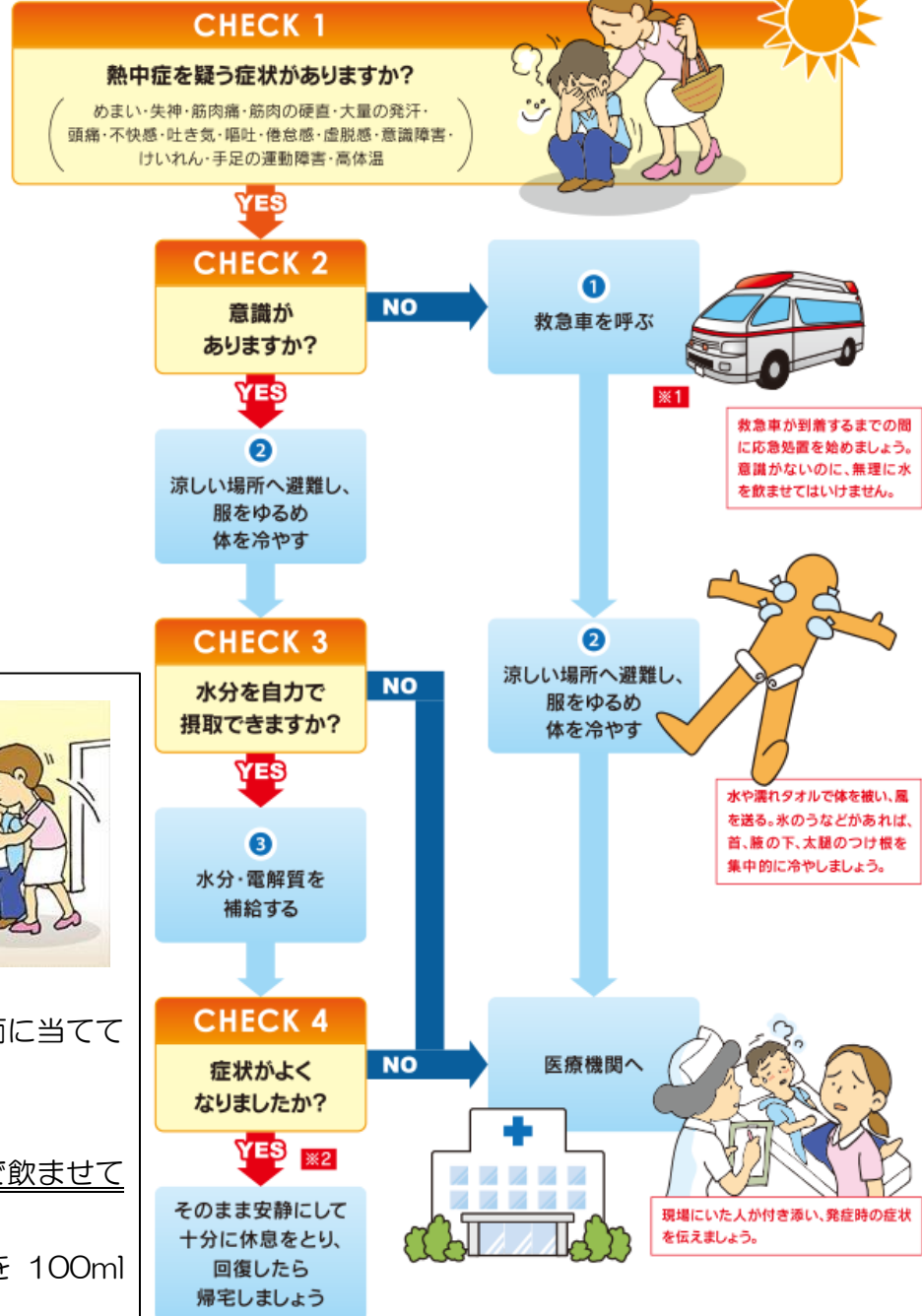


9月 ほけんだより

鉢形小学校
保健室
9月3日



熱中症が疑われる時の応急処置 <フロー>



熱中症の種類

熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳への血流が悪くなることにより起こります。

特徴

- めまい
- 一時的な失神
- 顔面蒼白
- 脈は速くて弱くなる



熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分(ナトリウム)濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。

特徴

- 筋肉痛
- 手足がつる
- 筋肉がけいれんする



熱疲労

大量に汗をかき水分の補給が追いつかないと、身体が脱水状態になり熱疲労の症状がみられます。

特徴

- 全身倦怠感
- 悪心・嘔吐
- 頭痛
- 集中力や判断力の低下



熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない)がみられたり、ショック状態になる場合もあります。

特徴

- 体温が高い
- 意識障害
- 呼びかけや刺激への反応がにぶい
- 言動が不自然
- ふらつく



～現場での応急処置～

<涼しい場所へ移動させる>

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などの涼しい場所へ移動させましょう。

<身体を冷却する>

- 露出させた皮膚に冷水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やします。
- 氷のうなどがあれば、それを首の両脇、脇の下、大腿の付け根の前面に当てて皮膚のすぐ近くにある太い血管を冷やします。

<水分・電解質の補給>

意識がはっきりしているなら、電解質を適量含んだ冷えた飲料を自分で飲ませて下さい。

- 汗で失われた電解質も適切に補えるスポーツドリンク(ナトリウムを100mlあたり40~80mg含んでいる飲料)や経口補水液などが最適です。
- 「吐き気を訴える」または「吐く」という症状がある時は、口から水分を摂らせることは適切ではないため、医療機関での点滴等の処置が必要となります。



<参考>大塚製薬ホームページより