

## 熱中症対策！

～もしもの時の救急処置～



節電を求められる夏！節電を意識しすぎて熱中症になることは避けたいものです。しかし、もし熱中症を疑う症状があれば、対処が必要です。重症化すれば命に関わる場合もあります。自分たちでできる処置を確認しておきましょう。

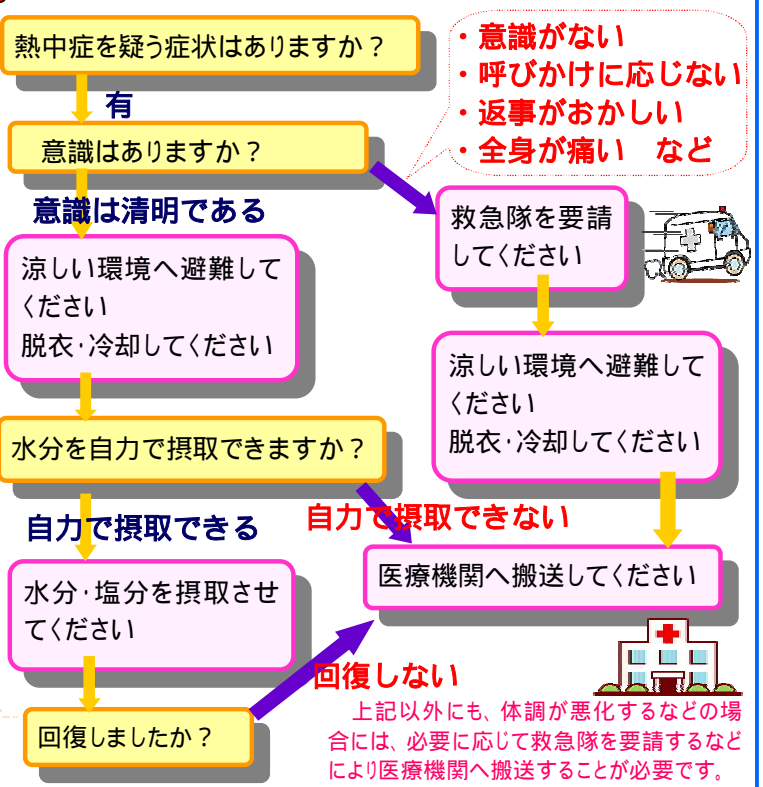
## 熱中症の症状

<p><b>度</b></p> <p>めまい、失神、立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り)、大量の発汗</p>	<p><b>度</b></p> <p>頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感など(体がぐったりする力が入らないなど)</p>	<p><b>度</b></p> <p>意識障害(けいれん、手足の障害) 呼びかけや刺激への反応がおかしい(ガクガクと引きつけがある、真直ぐに歩けないなど) 高体温(体に触れると熱い感触がある)</p>
--	---	--

重症度 小 → 大

- 体を冷やすポイント！**
- まずは、うちわや扇風機で風をあてる。
  - あまり汗をかいていないようなら、水をかけたり、濡れタオルをあてて扇ぐ(氷水よりもぬるい水をかけてから風をあてる方が効果的)
  - 氷やアイスパック、保冷剤などがあれば、頸部、脇の下、足の付け根などの大きな血管を冷やしましょう。

## 熱中症の救急処置 (現場での応急処置)



**回復しない**  
上記以外にも、体調が悪化するなどの場合には、必要に応じて救急隊を要請するなどにより医療機関へ搬送する必要があります。

厚労省 熱中症を防ごうパンフレット参考

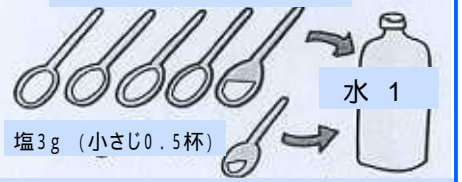
## 夏場は水分補給が大敵

《水分補給の2本柱》

- 熱中症予防には、かねてからの水分補給が大切
- 水分補給はこまめに、少しずつ、何回も

<p><b>食べる水：食事から約1000ml</b></p> <p>水分補給とともに野菜などの具材からビタミン、ミネラルの補給も！</p>						
<p><b>飲む水：飲む水にもいろいろあります</b></p>						
<table border="1"> <tr> <td>水・お茶</td> <td>食事以外に、日常の中での水 ・お茶はカテキンが含まれ、口腔内の殺菌作用があります。 ・水と温泉水の違い：温泉水は水と比べ電解質が多く含まれています。</td> </tr> <tr> <td>スポーツ飲料</td> <td>運動、労働で失った水分、電解質を補う為にできています。日常的に飲むには糖分が多い物もあるので、気になる方は薄めて飲むことも工夫のひとつです。</td> </tr> <tr> <td>清涼飲料</td> <td>糖分が多い物やサプリメント目的の飲料もあります。目的にあったものを選んでいきましょう。</td> </tr> </table>	水・お茶	食事以外に、日常の中での水 ・お茶はカテキンが含まれ、口腔内の殺菌作用があります。 ・水と温泉水の違い：温泉水は水と比べ電解質が多く含まれています。	スポーツ飲料	運動、労働で失った水分、電解質を補う為にできています。日常的に飲むには糖分が多い物もあるので、気になる方は薄めて飲むことも工夫のひとつです。	清涼飲料	糖分が多い物やサプリメント目的の飲料もあります。目的にあったものを選んでいきましょう。
水・お茶	食事以外に、日常の中での水 ・お茶はカテキンが含まれ、口腔内の殺菌作用があります。 ・水と温泉水の違い：温泉水は水と比べ電解質が多く含まれています。					
スポーツ飲料	運動、労働で失った水分、電解質を補う為にできています。日常的に飲むには糖分が多い物もあるので、気になる方は薄めて飲むことも工夫のひとつです。					
清涼飲料	糖分が多い物やサプリメント目的の飲料もあります。目的にあったものを選んでいきましょう。					

## 家庭でも作れる経口補水液の作り方



**ここでワンポイント！今、話題の経口補水液とは**  
・食事不足、沢山汗をかいた時、下痢、嘔吐、発熱を伴う脱水状態に水分と電解質をすばやく、補給できるように濃度を調整した飲料です。必要な水分を補い、体のバランスを保つために最適です。家庭でもSOSの時は便利ですが、飲みすぎは糖分、塩分の摂り過ぎに繋がります。少しずつ飲みましょう。

## 【お年寄り、子供にもこの夏お勧め冷製スープ】

『和風ピシソワーズ』 (作り方)

(材料 4人分)

じゃが芋	中4個
玉葱	中2個
牛乳	200cc×2本
固形コンソメ	2個
水	1カップ
マーガリン	大さじ1
麦味噌	大さじ2

じゃが芋と玉葱は薄切り、マーガリンで焦げないように炒める。玉葱が透き通ったら水とコンソメを加えコトコト煮る。じゃが芋が煮えたら半量の牛乳を加えて冷ます。ミキサーでペースト状にする。残りの牛乳を加えひと煮立ちさせ、味噌を少しずつ加え味を整える。  
・パセリやレモンをトッピングすると見た目も綺麗！  
・じゃが芋の代わりに、南瓜やスイートコーンにすると口当たりもよく甘くなります。

ビタミン、ミネラルたっぷりの「冷製スープ」をどうぞ！！  
(1人分：水分約150cc)

JA鹿児島県厚生連  
地域医療推進部 地域医療推進課  
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号  
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107  
E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)  
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。