

# もしもの時の救急処置～熱中症～

梅雨が明けて夏本番！これから増える熱中症。日常での危険や正しい知識を身につけて、暑い季節を安全に過ごしましょう！



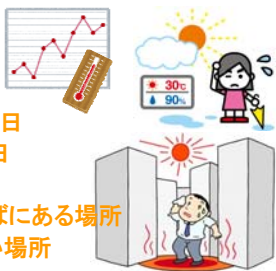
## 熱中症が起こるメカニズム

人間の体は、体温の上昇を感じると汗をかいたり、皮膚に血液を集めて皮膚温を上昇させることで熱を外へ逃がして体温の調節を行っています。

しかし、環境の変化や体の影響で十分に熱を外に逃がすことができなくなると、体に熱がたまり熱中症が発生しやすくなります。

## こんな日・場所にご注意!!

- ・暑くなりはじめ
- ・気温が高い日
- ・湿度が高い日
- ・風が弱い日
- ・急に暑くなった日
- ・日差しが強い日
- ・熱帯夜の翌日
- ・熱いものがそばにある場所
- ・照り返しが強い場所



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)や経口補水液が有効です。

## 熱中症の主な症状

重症度Ⅰ度	重症度Ⅱ度	重症度Ⅲ度
手足がしびれる	頭がががする(頭痛)	意識がない
めまい、立ちくらみがある	吐き気がする・吐く	ひきつけを起こす(けいれん)
筋肉のこむら返りがある(痛い)	カラダがだるい(倦怠感)	呼びかけに対し返事がおかしい
気分が悪い、ボーっとする	意識が何となくおかしい	真直ぐに歩けない・走れない
		カラダが熱い

## 体の水分管理のポイント

### ☆体の中の水分量は？

大人：体重の約60%  
(高齢者：50%貯えられる量が少ない)  
子ども：約70～80%  
(水分を多く必要とします。)  
※水分の摂り方に注意を払うことが大切！

＜一日に必要な水分＞  
平均2.0～2.5ℓ  
食事からの水分：40%  
飲み物からの水分：60%

特に注意が必要なのは

- 仕事や運動で汗をかいた時、暑い室内で過ごす際
  - 下痢や嘔吐で大量の水分を失った時
- ～水分や電解質が失われます～

暑い時は

### ■飲みものからの水分補給

- ☆経口補水液や半分に薄めたスポーツ飲料などを利用する。(糖分や食塩を含みますので必要に応じて使いましょう。)
- ※アルコールは利尿作用があるため水分補給にはなりません。脱水の危険性があります。

### ■食事からの水分補給

- ☆毎食の食事をきちんととることは、汗で失われたミネラルや水分を補うことにつながります。欠かさず食事をとって熱中症予防に心がけましょう。
  - ☆夏野菜はビタミンCやカリウムが豊富で生で食べられる野菜が多く、簡単な調理で手軽に栄養補給することが出来ます。工夫してとりましょう。
- 【例】トマト、きゅうり、ニガウリ、オクラ、ナスなど



## 熱中症が疑われる時の応急処置

### 熱中症を疑う症状がありますか？

YES

意識がありますか？

NO

救急車を呼ぶ。



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。意識がないのに、無理に水を飲ませてはいけません。

YES

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす。

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす。



水分を自力で摂取できますか？

NO

水や濡れタオルで体を被い、風を送る。氷のうなどがあれば、首・脇の下・大腿のつけ根を集中的に冷やしましょう。

YES

水分・電解質を補給する。

症状がよくなりましたか？

NO

医療機関へ。



YES

そのまま安静にして十分に休息をとり回復したら帰宅しましょう。

現場にいた人が付き添い、発症時の症状を伝えましょう。



汗は乾いたタオルではなく、ぬれタオルで拭きましょう！体の表面が少しぬれた状態になり、気化熱による熱放散が起こり、体温を下げる効果が期待できます。

### 今月のレシピ

## トマトときゅうりの冷製スープ



トマトやきゅうり、オクラなど含まれるカリウムやビタミンCが豊富です。さっぱりとした夏の一品です。

### ＜材料＞

トマト1/2個/ きゅうり1/3本/ セロリ10g/ オクラ1本 (1人分)

### ＜作り方＞

1. トマトは、皮を湯むきして1cm角に切る。
2. きゅうりは0.5mm角に切る。セロリは筋をとり、0.5mm角に切る。
3. aを鍋に入れて煮立て①②を入れてさっと煮て粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
4. ③を器に盛り、下ゆでしたオクラを輪切りにして、上に浮かせる。

栄養価：エネルギー：29kcal 蛋白質：1.3g 脂質：0.2g 食塩：0.9g

## 鹿児島厚生連病院 健康支援課

〒890-0062  
鹿児島市与次郎1丁目13番1号  
TEL 099-806-1101  
E-mail 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。

