



天候に関するサイト

宇都宮気象台・環境省熱中症予防

連日、暑い日が続いております。こまめに水分補給等をして熱中症にならないようお気を付けください。

天候に関するサイトに宇都宮地方気象台のホームページ、環境省の「暑さ指数(WBGT)」へのリンクを貼りましたので、ぜひご活用ください。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら・・・

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす。

いいえ

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する。

いいえ

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとりましょう。

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす。

医療機関へ

(出典：環境省熱中症環境保健マニュアル)

どこを冷やすか

・体表近くに太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的です。なぜならそこは、大量の血液がゆっくり体内に戻っていく場所だからです。具体的には、^{ぜんけいぶ}前頸部の^{わき}両脇、腋の下、

足の付け根の前面（^{そけいぶ}鼠径部）等です。そこに保冷材や氷枕（なければ自販機で買った冷えたペットボトルやかち割り氷）をタオルにくるんで当て、皮膚を通して静脈血を冷やし、結果として体内を冷やすことができます。冷やした水分（経口補水液）を採らせることは、体内から体を冷やすとともに水分補給にもなり、一石二鳥です。また、濡れタオルを体に当て、扇風機やうちわ等で風を当て、水を蒸発させ体を冷やす方法もあります。

熱中症時、おでこにジェルタイプのシートを貼っても、体を冷やすことはないので、熱中症の治療には効果はありません。

子どもの熱中症を防ぐポイント

① 顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう。

子どもを観察したとき、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると推察できるので、涼しい環境下で十分休息を与えましょう。

② 適切な飲水行動を学習させましょう。

喉の渇きにに応じて適度な飲水ができる能力を磨きましょう。

③ 日頃から暑さに慣れさせましょう。

日頃から適度に外遊びを奨励し、暑熱順化を促進させましょう。

④ 服装を選びましょう。

熱放散を促進する適切な服装を選択し、環境条件に応じて衣服の着脱を適切に指導しましょう。

※ 暑熱順化・・・体を暑さに少しずつ慣れさせて、強くなっていくこと。

暑熱順化は、「やや暑い環境」において「ややきつい」と感じる程度で、毎日30分程度の運動（ウォーキング等）を継続することで獲得できます。生活習慣病の予防効果も期待できます。

※ 熱けいれん・・・暑さと疲労と脱水が重なって筋肉の一部が「こむら返り」をおこすこと。

※ 熱失神・・・暑さのせいで一瞬の「立ちくらみ」がおきること。

熱中症の初期サインを早期に発見し、すぐに涼しい場所で休み、冷たい水分やスポーツドリンク等を摂取させることが大切です。