

# 熱中症対策について

熱中症は、梅雨の時期に限らず、急に気温が上がる時や湿度が高い時に多く発生しています。「熱中症予防の原則」を実践することで予防することができます。

**熱中症とは、熱に中る（あたる）という意味です。**

熱中症とは、暑さによって生じる障害の総称で、「熱失神、熱疲労、熱痙攣、熱射病」等の病型があります。

**熱中症で起こる障害や対応方法**

**熱失神**：炎天下にじっと立っていたり、立ち上がった時や運動後等に起こります。皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留の為に血圧が低下し、脳血流が減少して起こるもので、めまいや失神（一過性の意識消失）等の症状がみられます。

⇒足を高くして寝かせると、通常はすぐに回復します。



**熱疲労**：脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、頭痛、吐気等の症状が起こります。体温の上昇は顕著ではありません。

⇒0.2%食塩水、スポーツドリンク等で水分・塩分を補給することにより、通常は回復します。

⇒嘔吐等により水が飲めない場合には、点滴等の医療処置が必要です。

**熱痙攣**：汗には塩分も含まれています。大量に汗をかき、水のみを補給した場合に、血液中の塩分濃度が低下して起こるもので、痛みを伴う筋けいれん（こむら返りのような状態）がみられます。下肢の筋だけでなく上肢や腹筋等にも起こります。

⇒生理食塩水（0.9%食塩水）等、濃い目の食塩水の補給、点滴により通常は回復します。

**熱射病**：体温調節が破綻して起こり、**高体温と意識障害**が特徴で、重症な病型です。

意識障害は、周囲の状況が分からなくなる状態から昏睡まで、程度は様々です。脱水が背景にあることが多く、血液凝固障害、脳、肝臓、腎臓、肺臓、心臓等の多臓器障害を合併し、死亡率が高くなります。

⇒救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっています。救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始します。



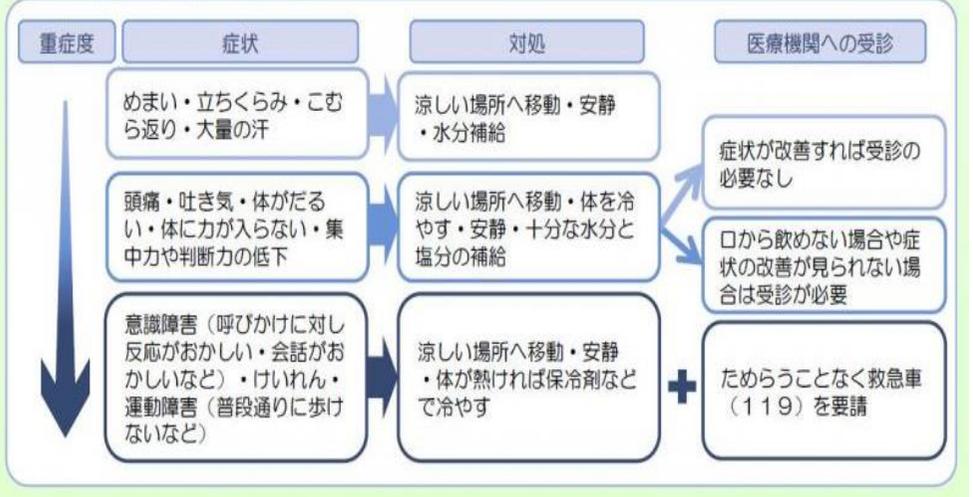
熱中症は予防できる！ -熱中症予防の原則

1. 環境条件の把握と、適切な運動・水分補給
2. からだを暑さに徐々に慣らしていく。
3. 個人の条件を考慮する。
4. 服装に気を付ける。
5. 具合が悪くなった場合は、早めに運動を中止し必要な処置を行う。



熱中症の対処法

現場ですぐに体を冷やし始めることが重要！



7月の旬のレシピ ~レタスのクールミルクスープの作り方~



【材料 2人分】

- レタス  130g (1/3玉)
- パセリ 少量
- 牛乳 400cc
- コンソメ(顆粒) 小さじ2
- ブラックペッパー 適量

1. 牛乳を温め、コンソメとブラックペッパーで味付けし、レタスにさっと火を通します。
2. 1を冷やして(粗熱をとってから氷を入れても)パセリを散らして出来上がりです。