

◆健康へのワンポイント アドバイス◆

『熱中症対策 その2 熱中症が疑われたら』

熱中症は対応を誤ると生命の危険があります。症状による対応の違いを覚えましょう。

I 度（いわゆる熱けいれん、熱失神）

大量の発汗、めまい、生あくび、嘔気、筋肉痛や硬直があれば、熱中症 I 度を疑います。

治療：冷所に移して、冷たいタオルで体を冷やし、水分と塩分、糖분을補給し、良くなってくれば現場で対応可能です。ただし、意識がもうろうとしている時はもっと重症です。誰かが付き添って見守りましょう。

II 度（いわゆる熱疲労）

頭痛、嘔吐、虚脱感が加わり、集中力や判断力が低下するようなら見守りは危険です。医療機関での診察が必要です。水分が十分摂れない時は、点滴が必要です。

III 度（いわゆる熱射病）

意識が低下している、立てない、体が異常に暑いのに皮膚が乾いて汗をかけないときは、極めて危険です。直ちに救急車を呼びましょう。入院して治療しないと、肝臓、腎臓、血液の障害で死に至ることがあります。

（令和6年6月）