

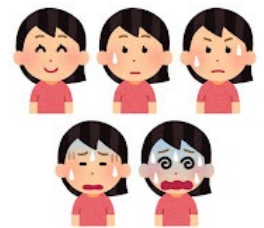
がしまある通信<No.17>

九月。暦の上では秋の季節になりますが、昼夜問わず猛暑が続いています。皆様はいかがお過ごしでしょうか。まだまだ暑い日が続く中、今回はこの時期によくある体調不良のひとつ、「熱中症」についてお話していききたいと思います。



熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外で起こることが主ですが、屋内で発症する場合もあります。

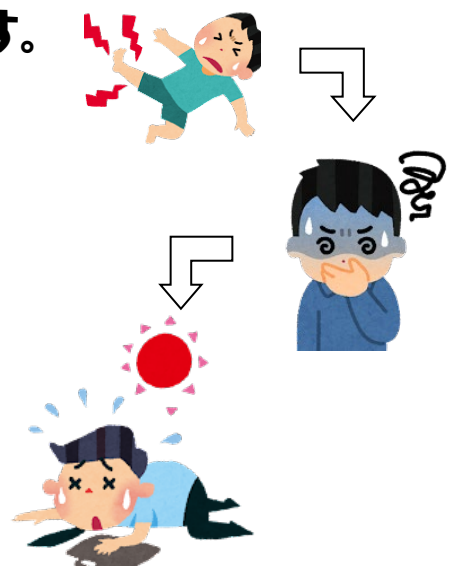


熱中症の症状

熱中症の症状としては、おおまかに分けて3段階に分かれています。最初の段階ではめまいや筋肉の「こむら返り」、または手足のしびれであったり、大量の汗をかいたりします。

ここから症状が重くなると、頭痛、気分が不快、吐き気や嘔吐、倦怠感などの症状が出てきます。更にそこから

悪くなると、意識障害、けいれんや運動障害などの症状が発生し、大変危険です。





熱中症を予防するためには？



熱中症の予防で何より重要なのが**こまめな水分の補給**です。喉の**渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分などのミネラルを補給しましょう**。また、室内ならクーラーなどで室温の調整、すだれやカーテンで遮光することで室内温度を下げる事が出来ます。屋外なら、日傘や帽子を使用して直接日光に当たらないよう注意し、こまめに日陰に入って休憩する等、長時間行動しないよう注意しましょう。

熱中症かな？と思ったら

もし自分が、もしくは他の人で熱中症と疑われる症状があった場合、以下の3つを試してみましょう。

- ①エアコンが効いている室内・風通しのよい日陰・涼しい場所へ避難
- ②衣服をゆるめて、保冷剤や冷たいもので首回りやわきの下、足の付け根などを冷やして体温を下げる
- ③冷たい経口補水液(OS-1)、スポーツ飲料で水分・塩分補給を行う

ただし自力で水が飲めない、意識がない場合には救急車を呼び、
応急処置を行っても症状が改善しない場合には、医療機関に行き
ましょう。まだまだ暑い時期が続きますが、

しっかりと水分補給をおこなって、
運動を続けていきましょう！！



<発行元> 株式会社 アメニティプラス 〒901-2227 宜野湾市宇地泊 100
テイサービスセンターがしまあ 098-942-8239 予防センター098-943-3192

アメニティプラス 098-942-8239

24時間発行(休日同発行可)