



夏場に危険な熱中症

7月に入り梅雨明けの候、いよいよ夏本番が近づいて参りましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回のテーマは「夏場に危険な熱中症」です。

「熱中症とは」「熱中症の症状」「気を付けたいこと」

「もしものときは」の4つに分けてご紹介したいと思います。



1. 熱中症とは

熱中症は、体の中の熱をうまく逃がせなくなることと起こる障害です。大きく2つの原因が関係しています。

①体温調節が上手くいかない

→高温多湿な環境により、体に熱がこもり体温が異常に上昇し、酸素や細胞の正常な働きが阻害されます。

②水分・塩分のバランスが崩れる(脱水)

→汗をたくさんかき水分や塩分が不足すると脱水や電解質異常が起こり、脳や筋肉・内臓への酸素や栄養が行き届かなくなります。

2. 熱中症の症状

熱中症 こんな症状があれば要注意

重症度 I 度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 気分が悪い、ボーっとする
- 意識がはっきりしている

重症度 II 度

- 頭がガンガンする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい

重症度 III 度

- 意識がない
- 体がひきつる(けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐ歩けない・走れない
- 体が熱い

3. 気を付けたいこと

熱中症予防のポイント

水分・塩分の補給

こまめな休憩

冷房の使用



高齢者は暑さやのどの渇きにも気付きにくいいため、室内でも注意が必要です。また、エアコンを我慢せず室温28℃以下を目安に使用しましょう。(設定温度ではないので注意！)

4. もしものときは

①涼しい場所に移動する

②服をゆるめて、体を冷やす

③水分・塩分を取る



④意識がない/返事がないときは救急車！
応急処置で症状が落ち着いても体調に違和感があればすぐに医療機関を受診してください！

「ちょっと変だな？」と思った時点で
早めに体を休ませましょう！

今回は「高齢者と筋肉」についてお伝えします！お楽しみに！