

「熱中症について」

2016年3月

- ✓ 予防が第一
- ✓ 日頃から十分な水分を
- ✓ 初期症状を知って、早めに対応

体内の熱を放散できなくなって起きる熱中症は、暑くなり始めの、まだ体が熱さになれていない頃に、最も多く発生するといわれています。

蒸し暑い室内に長くいたり、スポーツ等を行う際に、十分な水分や塩分を摂らないことにより、10歳代から高齢者まであらゆる年代で起こります。

特に起こりやすい原因として、糖尿病等の持病や薬、激しい運動が影響します。

初期症状に、めまい、立ちくらみ、大量の汗、こむら返りなどがあります。初期に気づいて、適切に対処することで重症化を防ぐことができます。



- 涼しいところで休む(冷房を使う)
- 衣服を緩め、濡れタオルやうちわなどを使って体を冷やす
- 水分、塩分の補給

頭痛、吐き気、意識が低下するなどの症状が見られたら、直ちに医療機関を受診してください。体温計の温度が高くなくても、熱中症の可能性あります。

熱中症にならないために、ふだんから、こまめに、水分1日1000ml程度を摂取し、激しい運動や労働をする場合は、スポーツドリンクが勧められます。

そのほか、

- 屋外では帽子や日傘を使う
- 室内に温度計を置き、28℃以上にならないようエアコンを使う
- 汗をかく習慣をつける
- 蒸発しやすい素材の衣服を着用することが勧められています。

在カラチ総領事館 医務官
参考資料 NHKテレビテキストきょうの健康 2015年8月号
今日の治療指針2015