

2024 年 7 月 18 日 熱中症について

こんにちはもりもりキッズアレルギークリニックです。今日は熱中症についてお話しします。

熱中症とは、高温多湿な環境に私たちの身体が適応出来ないことで生じる様々な症状のことです。

めまいや立ちくらみ、筋肉痛、大量に汗をかく、又は全く汗をかかない、吐き気、高体温などの症状が出たら熱中症の可能性があり、早急な応急処置が必要です。

熱中症疑いの人を見かけたら、まず、意識があるかどうか確認し、ない場合はすぐに救急車を呼びます。意識がある場合は、涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて体を冷やします。まずは顔、両腕、足などを冷やすと良いです。血管が流れている場所を冷やすと効果的に体を冷やすことが出来ます。両側の首筋、わき、足の付け根などを冷やすと良いです。できるだけ早く体温を下げる事が大切です。その後、水分や塩分を補給します。しばらく様子を見て症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう。

応急処置のポイント 🙌

- ①涼しい場所に移動させる
- ②衣服を脱がし体を冷やす
- ③水分や塩分の補給

チラシはこちら 📄

<https://oshiete-dr.net/pdf/201808necchuP.pdf>