

# 熱中症

## 症状と治療

### 1. 熱けいれん

- ・腕や脚や腹筋などに痛みを伴った痙攣が起き、腹痛がみられることもあります。
- ・涼しいところで衣服をゆるめて休ませます。
- ・スポーツドリンクなどを飲ませ、冷やしたタオルで痙攣しているところをマッサージします。

### 2. 熱疲労

- ・顔色・皮膚の色が蒼白になり多量の発汗があり、極度の脱力状態、ぐったりします。
- ・涼しいところで衣服をゆるめて休ませ、アイスパックなどを首筋、脇の下、脚の付け根などに当て冷やします。
- ・意識がしっかりしているなら、スポーツドリンクなどを少しずつ飲ませます。
- ・意識の状態が悪ければ、急いで医療機関に搬送します。

### 3. 熱射病

- ・意識がもうろうとするか無くなり、おかしい言動や行動をとるようになります。
- ・真っ赤な顔色で皮膚が熱くなり。汗は通常出なくなります。
- ・この場合は急いで救急車を呼びましょう。
- ・救急搬送までは、涼しいところへ移動して、全身を冷却します。
- ・嘔吐に備え顔を横向きに休ませ、アイスパックなどを首筋、脇の下、脚の付け根などに当て冷やします。

## 家庭で注意すること

- ・熱中症は予防が大切です。
- ・水分補給は「乾いたな」と思う前に飲むように心がけましょう。
- ・熱中症は、炎天下ばかりでなく通気が悪く熱気のこもった室内でも起こります。

## 急患診療センターを受診するめやす

**多量の発汗や嘔吐がある場合は、急患診療センターなどでの輸液が必要なので早めに受診しましょう。**