

熱中症予防

◎熱中症とは…体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。高温の環境下に長時間いたとき、あるいはいた後の体調不良は全て、熱中症の可能性がります。熱中症は死に至る恐れもありますが、予防法を実践すれば防ぐことができます。また適切な応急処置ができれば、後遺症を軽減することもできます。まだまだ暑い季節が続きます。ご自宅でできる熱中症対策をご紹介します！

熱中症の症状

このような症状があれば熱中症かもしれません。

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、ボーとする

重症度 II 度

- 頭ががんがんする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- からだがだるい(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

熱中症対策

暑さを避けるのはもちろん、こまめな水分補給が大切です！ここでは「脱水症」の簡単な見分け方と経口補水液の作り方をご紹介します。

脱水スクリーニング

- 握手をした手が冷たい
重要な臓器に血液が集まるため、手足に血液が行かず冷たくなります。
- 舌が乾いている、縦方向に皺がある
唾液が減少し、舌の表面も乾いてきます。
- 親指の爪の先を押して、赤みが戻るのが遅い
指先は血管が細く水分の変化が出やすい部分です。
- 手の甲の皮膚をつまみ、戻るまで3秒以上かかる
水分が減り、弾力性もなくなります。
- わきの下が乾いている
汗が出なくなり、わきの下が乾燥します。

緊急時でもすぐ出来る！

手作り経口補水液

- 【材料】
- 水：500ml
 - 食塩：ひとつまみ(1.5g)
 - 砂糖：大さじ2強(20g)

- 【作り方】
- ① 水を沸騰させ、粗熱をとります。
 - ② ①に食塩と砂糖を溶かします。
 - ③ 飲みやすい温度まで冷まします。

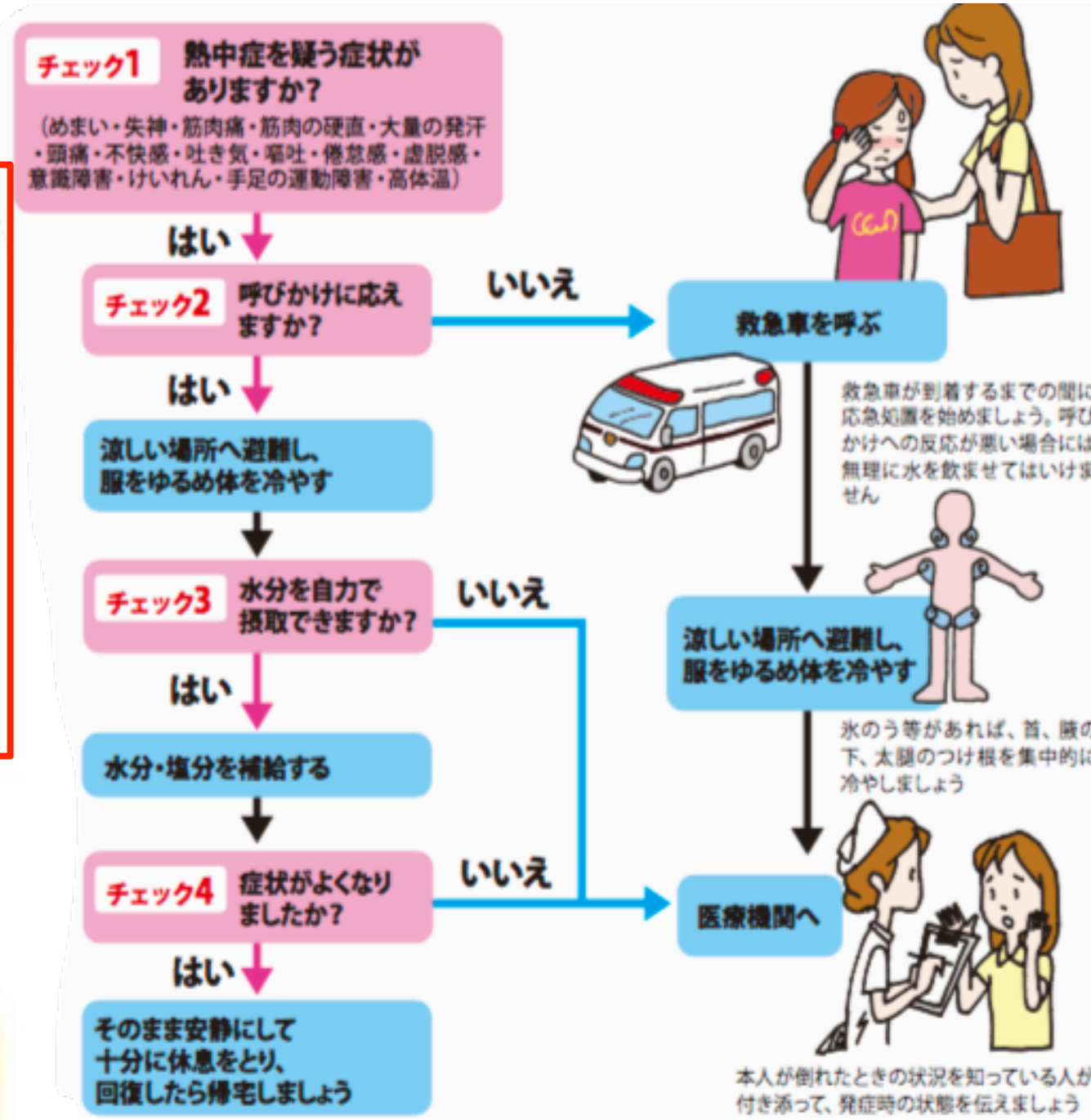
☆レモン果汁を絞ると飲みやすくなります！



☆理想的な室内環境は？
 温度：28℃ 湿度：40～60%
 エアコン、扇風機も活用していきましょう！

熱中症の応急処置

予防できるが一番ですが、もし症状が出てしまったら…冷静に対応しましょう！



「なんとなく調子が悪いな」「いつもと様子が違うな」と感じた時は、担当の看護師やリハビリセラピストにご連絡を！
 緑ファイルの「緊急連絡先」に担当者の電話番号が書いてあります。

(株)Colors works 訪問看護ステーション グリーン
 TEL:027-212-9362