

# 毎日暑いね！体調管理しっかりしていこう！



## 熱中症を防ぐためにできること



毎日、釧路とは思えないくらいの気温と湿度。ジトっとまとわりつくような暑さが続いています。みんな体調はどうですか？

今年は、例年にない暑さが原因で、痛ましい事故の報告も出てきています。

熱中症を未然に防ぐためには、「水分補給やこまめな休憩」ももちろん大切ですが、それと同時に「自分の体調の変化に気がつくこと」「寝不足や朝食抜きなど毎日の生活で熱中症が起きやすい原因を作らないこと」が大切になります。

しっかり予防していこうね。

### ★ はだ着のススメ

「こんな暑いのに、はだ着を着るなんてぜったいムリ～(；\_；A)」

そんなあなた！

はだ着は、汗を吸収してくれるので、はだ着を着た方がすずしいし、バタバタしないって知ってた？

汗でジトジトバタバタするのがイヤな人は はだ着を着よう！



### ★ 湯ぶねのススメ

「こんな暑いのに、お風呂なんてぜったいムリ～(；\_；A)」

シャワーだけでだいじょうぶ！」

そんなあなた！湯ぶねにつかると暑さのつかれもとれて、気持ちもリフレッシュできるよ。湯ぶねに入っている人の方が毎日本調がよいというデータもあるよ。暑いときこそ湯ぶねに入ろう！



こんな症状に気をつけて！

### 熱中症にみられる症状

#### 軽症



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗が止まらない

#### 中等症



- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい
- ぼんやり
- 力がはいらぬ

#### 重症



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がおかしい
- まっすぐ歩けない

こんな生活があぶない！

夜ふかし



朝ごはん抜き



こんなとき熱中症になりやすくなるよ！あなたはだいじょうぶ？

寝不足



### 「手のひら冷却」知ってる？

手のひらにはAVAという体温調節を担う血管があり、そこを冷やすと深部体温が下がるそうです。流水（15℃くらい）に15秒、手のひらを冷やすといいようです。暑いときやってみてね！

ただし、氷水ではつめすぎて血管が収縮してしまうので効果がないそうです。

体温を調整する血管AVAのイメージ



# 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

**チェック1** 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

**チェック2** 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

**チェック3** 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい

水分・塩分を補給する

**チェック4** 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません



氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか