

熱中症が疑われるときの応急処置

01. 熱中症の症状がある

- | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ めまい | ☐ 筋肉痛・筋肉の硬直 | ☐ 嘔吐 |
| ☐ 立ちくらみ | ☐ 痙攣 | ☐ 倦怠感 |
| ☐ 生あくび | ☐ 頭痛 | ☐ 脱力感 |
| ☐ 大量の汗 | ☐ 吐き気 | ☐ いつもと様子が違うなど |

はい
いいえ

02. 意識はある

救急車（119番）を呼ぶ

熱中症の症状があり、意識低下があれば迷わず救急車を呼びましょう。意識低下があるときに水分を無理に飲ませると誤嚥のリスクがあるため飲ませないでください。



応急処置

涼しい場所に移動して扇風機などで体を冷やします。首、わき、またを保冷剤や水で冷やすのも有効です。衣類をゆるめて熱がこもらないようにしてください。

03. 自分で水分を飲む

いいえ

意識はあるが水分が飲めず
症状が改善しない

医療機関を受診

04. 症状が改善した

いいえ

05. 休息したら帰宅

はい



市民公開講座のお知らせ

7月26日（土） 午後2時～4時（午後0時30分開場）

場所 市民病院講堂

演題 『肝臓・胆のう・すい臓の疾患』

講師 市民病院長 | 山口竜三、消化器内科部長 | 青木聡典、総合内科医師 | 山田陽平、放射線技師 | 伊藤あゆ美

□ 申込方法など詳しくは、ホームページまたは電話（32-2111）で市民病院へ確認してください。

● 健康イベント

日時 7月26日（土） 午後0時30分～1時50分

場所 市民病院アトリウム

内容 脳年齢や血管年齢の計測体験、健康・栄養相談など



室内でも 熱中症対策

その暑さ、
油断禁物！？



室内でも 知って防ぐ、いまこそ！ 熱中症対策



内科 山田 陽平 医師

持病が多い、何科にかかればいいかわからないなど・・・
内科診療を基盤に、家族、心理、社会、生活など
『患者さんの全体を診る』診療を行なっています。

Q.3 年齢によって暑さの感じ方が違う？

水分補給できない

子供

- ・体温調節能力が未発達
- ・熱を逃しにくい
- ・短時間で重症化しやすい

油断しやすい

大人

- ・体温調節能力が発達
- ・発汗機能も発達
- ・油断や無理をして悪化することもある

暑さを感じにくい

高齢者

- ・体温調節能力の低下
- ・発汗機能の低下
- ・熱中症のリスクが高い



親や周りの大人が
水分摂取や
環境面などをサポート



無理をせず、意識して
水分や休息をとる



室温管理、気温の高い
時間は外出を避ける
水分摂取

若い世代の運動時に生じやすい熱中症（運動性熱中症）は、体温が上昇し汗をかくことによって起こる脱水が原因です。高齢者の熱中症は、暑さを感じにくく、日常生活の中で生じる熱中症（非労作性熱中症）であり、体温調整がうまく機能しないことが原因で起こるケースが多いです。

Q.1 熱中症とは？

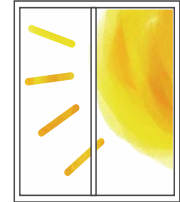
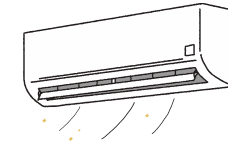
熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節などがうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

（厚生省：熱中症予防のための情報・資料サイトより引用）

Q.2 熱中症の原因とは？

1. 高温・多湿な環境
(室内でも風通しが悪いと危険です)
2. 脱水
3. 塩分（電解質）の不足
4. 激しい運動や労働 など



知らなかった・・・
確認してみよう。



Q.4 熱中症のリスクを高める要因とは？

花粉症や咳止めに使われているお薬の中で抗ヒスタミン薬や抗コリン薬は、汗をかきにくくする作用があります。下剤は、便の排泄を促すため脱水を引き起こす可能性があります。お薬以外にもアルコールやカフェインなども脱水を引き起こす可能性があります。現在、内服中のお薬で気になるものがあればかかりつけ医や薬剤師に相談しましょう。

Q.5 暑さに負けないカラダ作り “7ヶ条” とは？

- ① 食事は3食食べましょう 食事を抜くと、体の代謝が衰え夏バテしやすくなります。
- ② 食事は質を考えて取りましょう 食欲が低下している時には、少しずついろいろな種類の食品を取りましょう。
- ③ 香辛料・香味野菜を上手に利用しましょう 生姜やしそ、みょうがなどの香味野菜は食欲増進を促します。
- ④ 新鮮な野菜や果物で水分やビタミン、ミネラルを補給しましょう 酸味のある柑橘類はクエン酸を含み疲労回復に役立ちます。
- ⑤ タンパク質を多く含む食品を毎食摂取しましょう タンパク質を多く含む食品はビタミンB1を多く含みます。ビタミンB1が不足すると体内で栄養をエネルギー変換できなくなるので意識して摂取しましょう。
- ⑥ こまめな水分摂取を心がけましょう のどが乾いていなくても、こまめに水分を補給して脱水を予防しましょう。
- ⑦ 生活リズムを調整しましょう 規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活リズムが乱れないようにしましょう。また、睡眠を十分とり、疲れをため込まないようにしましょう。



※ 腎不全や心不全で水分・塩分制限が必要な方は医師の判断が必要です。糖尿病の方には糖分の多いスポーツドリンクの摂取は医師の判断が必要です。既往歴のある方は、かかりつけ医に相談してください。