

訪問歯科新聞<7月号>



～熱中症～

今年は5月から夏日が連続であったり、とても暑い日が続いています。そうになると心配になるのが熱中症ですね。特に高齢者の方は気がつかない間に具合が悪くなってしまうこともあります。しっかり日常から予防することが大切です！

熱中症とは

熱中症とは高温で多湿な環境に身体が適應しない為起こるさまざまな症状の総称を言います。症状は大きく4つに分類されます。

①熱失神

暑さによって抹消血管が拡張し、血圧が低下することにより血液循環が悪くなりめまいや失神が起こります。

②熱痙攣

暑さにより大量に発汗し、ナトリウム量の低下が起こり筋肉が硬直し、筋肉の痛みや痙攣が起こります。

③熱疲労

暑さにより大量発汗し、脱水症状が進行します。体液の不足により、体温が上昇し、頭痛や吐き気、虚脱感が起こります。

④熱射病

一番症状が重いものです。症状が進行し、体温調節機能が失われ40度以上の高熱が出て発汗が止まり、意識障害が起きます。



応急処置の方法

①熱失神⇒涼しい場所に運び、衣類を緩めて寝かせ水分を補給すると、血流が安定してくれば回復します。吐き気や嘔吐があり、水分補給が行えない場合で、ショック症状を起こしているときはすぐに救急車を呼びましょう。

②熱痙攣⇒意識があり、吐き気や嘔吐がない場合はスポーツドリンクか食塩を溶かした水(0.1～0.2%)を摂取させてください。

痙攣が起きている部分は軽くマッサージをしたり、筋肉を伸展させたりすると速やかに軽減されます。

③熱疲労⇒心臓より高く足をあげ、仰向けに寝かせます。水分が摂れるなら少しずつ薄い食塩水かスポーツドリンクを何回かにわけて補給します。

熱疲労は熱射病の前段階なので、医療機関などで適切な処置を受けないで放置しておいた場合、体温の上昇が治まらずに熱射病に移行する可能性もあります。

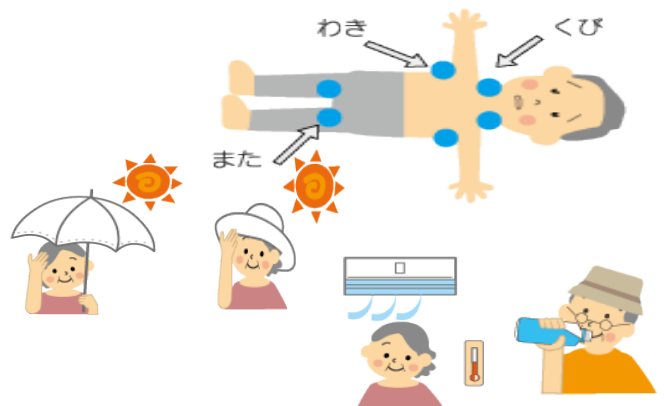
④熱射病⇒熱射病が疑われる場合には、直ぐに全身に水をかけたり、濡れたタオルを当てて身体を冷やします。もしくは、大きい血管の通ってる首筋、脇、大腿部の付け根に保冷剤を当て冷やすと効果的です。

死に至る事もある大変危険な状態です！！

ただちに救急車を呼んで医療機関にかかる必要があります。

熱中症の予防法

1. こまめに水分補給を！！
2. エアコン・扇風機を上手に使用しましょう。
3. シャワーやタオルで身体を冷やしましょう。
4. 部屋の温度を計りましょう。
5. 暑いときは無理をするのはやめましょう。
6. 涼しい服装にし、外出時は日傘、帽子を着用しましょう。
7. 部屋の風通しを良くしましょう。
8. 緊急時や困った時の連絡先を確認しておきましょう。
9. 涼しい場所や施設を利用しましょう。



高齢者の方には、ご家族や周りの方は「水分はとった？」など声かけをし、皆で予防しましょう！

