**熱中症について**

○**熱中症を引き起こす３つの要因**

①環境

・気温、湿度が高い　　　　　　　・閉め切った屋内

・風が弱い　　　　　　　　　　　・エアコンのない部屋

・日差しが強い　　　　　　　　　・急に暑くなった日

②からだ

・高齢者、乳幼児、肥満

③行動

・激しい筋肉運動や慣れない運動

・長時間の屋外作業

・水分補給できない状況

○**予防**

涼しい服装、日蔭を利用、日傘・帽子、水分・塩分の補給

○**熱中症の種類**

1. 熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し脳血流が減少して起こる。脈は速くて弱くなる。

＜特徴＞

めまい、一時的な失神、顔面蒼白

＜応急処置法＞

涼しい場所で衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復。

1. 熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給し血中のNa濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴った痙攣が起きる。

＜特徴＞

筋肉痛、手足が攣る、筋肉の痙攣

＜応急処置法＞

生食を補給すれば通常は回復。

1. 熱疲労

大量に汗をかき、水分の補給が追い付かず、脱水状態になる。

　＜特徴＞

　全身倦怠感、悪心・嘔吐、頭痛、集中力や判断力の低下

＜応急処置法＞

涼しい場所で衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復。

1. 熱射病

　体温の上昇の為、中枢機能に異常を来した状態。ショック状態になる場合もある。

＜特徴＞

　体温が高い、意識障害、呼びかけや刺激に対する反応が鈍い、言動が不自然、ふらつく

　＜応急処置法＞

　熱射病が疑われる場合には、直ちに全身に水をかけたり、濡れタオルで全身を冷やしたりするなどして体を冷やす。また、首筋、腋の下、大腿部の付け根など大きな血管のあるところをアイスパックで冷やす。足を高くし、手足を末梢から中枢へ向けてマッサージするのも効果的。吐き気や嘔吐がある場合は点滴を行う。

