



## 熱中症対応と処置等について

### ● 予防

こまめな水分と塩分補給を・・・激しい運動時は15分間隔位と言われている。スポーツドリンクや水と梅干や塩昆布などが好ましい。

**注意**：熱中症で倒れる前に喉の渇きを感じるが、高齢者等は喉の渇きに鈍感になっていることがあるので、周囲の人が気配り要

### ● 症状

- ① 軽 症・・・大量の汗をかく・立ちくらみや足のこむら返りがおこる
- ② 中程度・・・頭痛・吐き気・嘔吐
- ③ 重 症・・・体が熱い・ぐったりし意識が無くなる・けいれん

### ● 処置

**注意**：重症の場合は、ためらわず救急車を呼ぶ。

救急車を待つ間、体をまんべんなく水でぬらし風を送って冷やす。  
首筋・わきの下・股の部分等大動脈部に氷をあてることも効果的

## 熱中症 特に高齢者は注意・・・水分だけの補給は逆効果

暑いのに冷房をつけなかったり、寝る前に水分を控えたりしがちなのも危険。

兵庫医科大学の服部益治教授によると、水だけを補給すると体内の塩分濃度が薄まって尿が出やすくなりかえって熱中症になりやすいという。

※経口補水液は水分と塩分を素早く補給できます

※ドラッグストアや病院内の売店などで良質なものが購入できます。

緊急なときのための自家製補水液の作り方です。

### ●自家製経口補水液の作り方

水1ℓに砂糖40g（大さじ4.5杯）・塩3g（小さじ0.5杯）を溶かせば、水分と塩分を補給するための補水液を作れる。

体液に近い濃度なので、夜間のトイレの回数は増えにくく安心。

2014.7.13 朝日新聞より抜粋

※沸騰させて冷ました清潔な水と食塩と砂糖で作ります。

清潔に保存してください。

※作った経口補水液は遅くともその日のうちに飲みきってください

※水分補給の際、5℃～15℃が体に一番吸収しやすい温度

※一日の目安量成人 500～1000ml