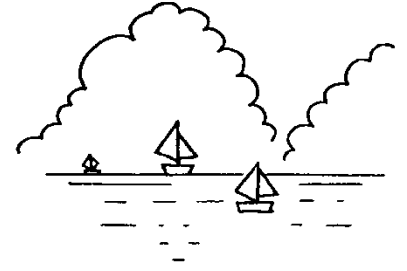


熱中症に気をつけよう！！

今年もあつ～い季節がやって来ました！熱中症対策は万全ですか？
熱中症は命に関わります。万一に備えて対策を知っておくことが大切です！
健康で充実した夏を過ごしましょう（^o^）



熱中症の応急処置

次のような症状が見られる場合は速やかに必要な処置をとります。

熱けいれん

大量の発汗があり、水だけを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こる。四肢や腹筋のけいれんが起こる。

熱疲労

脱水によるもので、全身のだるさ、めまい、吐き気、嘔吐、気を失うなどの症状が起こる。体温はそれほど上がらない。

熱射病

体温調節が破綻して起こり、高体温でさまざまな意識障害が起こる。ふらつく、転倒する、立ち上がれない、意識がもうろうとしているなどは危険な状態である。

涼しい場所に運ぶ
衣服をゆるめて寝かせる
からだを冷やす
水分を補給する

0.1～0.2%食塩水の作り方
水1ℓに対して食塩1～2gを入れる

食塩2g



水1ℓ

回復しなければ、救急車を呼ぶ！



病院へ！
吐き気や嘔吐などで水分補給ができない場合は、病院へ運び点滴を受ける必要があります。

すぐに救急車を呼ぶ！

救急車到着までの間

救急車到着までの間、積極的にからだを冷やす。水をかけたり、濡れタオルを当てておく。



ポイント)氷やアイスパックがあれば、頸部、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やすのも効果的です。



* できるだけ迅速に体温を下げる事ができれば、救命率が上がります！



病院へ！
からだを冷やししながら、設備や治療スタッフが整った集中治療のできる病院へ一刻も早く搬送しましょう！