

救急センター便り

市立島田市民病院救急科
Vol.5 2010年8月

熱中症になってしまったら？

症状から熱中症が疑われたら、直ちに以下の処置を行いましょ。放っておくとドンドン進行してしまい、命にかかわる状況になってしまいます。

<涼しい環境への避難>

- ・ 風通しのよい日陰に移動する。
- ・ できればクーラーが効いている室内がよい。

<脱衣と冷却>

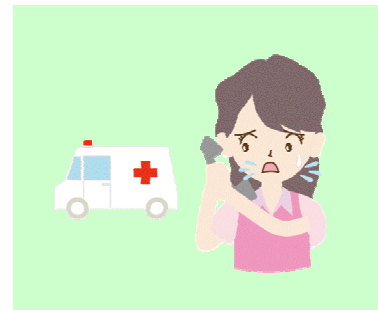
- ・ 衣服をゆるめるか、脱がせる（体から熱を放出しやすい）。
- ・ うちわや扇風機で風を送る（ゆっくりとした風でよい）。
- ・ 汗が出続けるなら、こまめにふき取る（特に玉のような汗は放熱が悪い）。
- ・ むるま湯があれば、それで皮膚を湿らせておく。風で乾けば、また湿らせる。
- ・ 氷のうがあれば、首の付け根やわきの下を冷やす（からだ全体を冷やさないように）。
- ・ このとき、寒がって震えるようなら、冷やし方をゆっくりにするか冷やすのを中断する。

<水分・塩分の補給>

- ・ 冷たい水分を取らせる。
- ・ 大量に汗をかいている場合には塩分も必要なので、スポーツ飲料がよい。
- ・ 意識が悪いときには無理に飲ませない（無理やり飲ませると窒息してしまう）。
- ・ 吐いたりしているときにも、飲ませないほうがよい。あるいはゆっくりと飲ませる。

<他には>

- ・ 筋肉がピクピクしていたりコムラ返りがあれば、マッサージする。
- ・ 手足の先が青白く冷たくなっていれば、その部分を温める。
- ・ 顔が真っ赤になっていれば、頭を上げて寝かせる。
- ・ 顔が青白くなっていれば、足を上げて寝かせる。



- ★自力で水分摂取できない場合には、直ちに救急車を呼んでください。
- ★そして、救急車が来る前からこれらの処置を行っておいてください。
- ★よさそうに見えても、「熱あたり」と軽視せず、決して一人にしないよう注意が必要です。

次回は「熱中症になりやすいのって？」です。