

熱中症予防ポイント

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。子どもやお年寄りとともに、より熱中症に注意が必要なのが、障害のある方です。

気を付けたいポイントをまとめましたので、ぜひ活用して、熱中症を予防しましょう。



熱中症の症状

重症になると死に至ることもあります

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
 - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う など
- ▶重症になると
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん など

熱中症を防ぐためにできること

日傘・帽子の着用



帽子や日傘で直射日光を避けることが大切です。可能なら帽子と日傘を併用しましょう。

日陰の利用、こまめな休憩



日陰を選んで歩いたり、日陰でこまめな休憩をとつて、ムリをしないようにしましょう。

水分補給



室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

体を冷やす



保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やしましょう。

障害のある方の

熱中症予防Q&A

Q. 外出の前日と当日の朝にできることは？

A. 前日は十分な睡眠をとりましょう。当日の朝は、朝食と水分をしっかり摂り、体温を測るなど体調を確認しましょう。



国立障害者リハビリテーションセンターの
ウェブサイトでも熱中症対策情報をチェックできます
http://www.rehab.go.jp/health_promotion_center/heat/

Q. 外出前に調べておきたいことは？

A. 外出のルート上で、日陰になる場所、ミストゾーン、障害者用トイレ、エレベーターなどがどこにあるか調べておきましょう。競技場などでは医務室の場所も確認しましょう。



Q. 服装の注意点は？

A. 汗で濡れた服を着続けていると、通気性が悪くなり体温が下がりにくくなります。吸湿性・速乾性のある素材でできた下着やウエアを着用するとよいでしょう。



介助者の方・まわりの方へ

熱中症にならないために……

障害の中には、汗をかけない・体温調節ができないなどもあります。また、のどが渴いていても気づかない・自分で水分がとれない・汗をふけないため体温が下がりにくい場合もあります。
介助者の方やまわりの方は体調の変化に気をつけ、早めの水分補給などの声かけをしましょう。



熱中症が疑われたら……

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所に避難させましょう。

からだを冷やす

衣服をゆるめて、冷たいタオルや保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。皮膚を濡らして、うちわなどであおぎましょう。

水分補給

経口補水液などを補給しましょう。

※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。