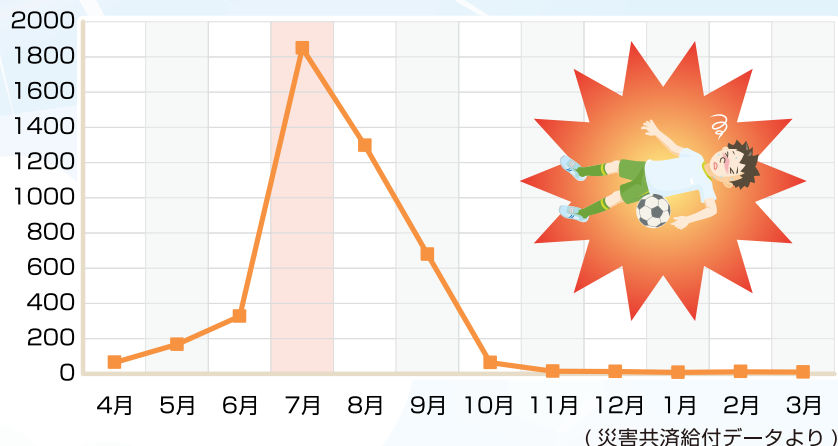




熱中症に注意しよう

平成24年度に災害共済給付を行った熱中症の発生件数と事例や応急処置のポイントを紹介します。

月別発生件数(平成24年度給付)



！ 注意のポイント

- ☀️ 体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。
(例：梅雨明け前後など)
- ☀️ また、暑い季節は朝や夕方でも熱中症が発生しています。
- ☀️ こまめな休憩・水分補給を心がけましょう。



！ 梅雨明けの事例

梅雨明けの気温が上昇した日、自転車で登校していた。自宅から約20分経過した通学路で、気分が悪くなり、急に目の前が真っ暗になり、倒れた。

！ 水分をとっていても発症してしまった事例

暑い中の野球部活動中に、定期的に水分はとっていたものの、吐き気と身体のだるさを感じた。

！ 室内での事例

体育館で終業式をしていて、立った状態で話を聞いている際に、空気の循環が悪かったことや人口密度が高いことで熱気が充満し、気分が悪くなった。

これらは、7月に発生した事例です。



応急処置のポイント

～あわてるな！されど急ごう応急処置～



熱射病（重症）

ふらつく、反応が遅い、意識がもうろうとしているなど
→体温調節機能が低下しています!!
危険な状態です!!

応急処置をしながら
すぐに救急車を呼ぶ

熱疲労

体がだるくなる、力が入らない、めまい、吐き気、頭痛など
脈が速くなり、顔が白くなる。体温はあまり上がらない。
→水分が不足しています!!

救急車到着までの間も体を冷やす。
水をかけたり、濡れタオルを当てて
あおぐ。

☀️ **One point**

氷やアイスパックで、首・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!!

異状の発生

すぐに涼しい場所に運び、
衣服をゆるめて寝かせる。

水分補給（目安＝1Lの水に 食塩小さじ
半分 又はスポーツドリンク等）

足を高くして寝か
せ、マッサージを
するのも効果的！

回復しないときは
救急車を呼ぶ

熱けいれん

手足や腹筋のけいれんや筋肉痛が起こる。
→水分・塩分が不足しています!!

回復!!

※回復した場合でも
容態が急変するこ
ともある。

水分補給（目安＝1Lの水に 食塩小さじ2杯）

回復しないときは救急車を呼ぶ

病院へ！

