

2ヶ月連続熱中症予防特集②

# 熱中症の 応急処置

夏のはじめ、急に気温が高くなる時期は、体が暑さになれておらず熱中症にかかりやすい時期。いざというときに備えて、熱中症になったときの応急処置方法をおさらいしましょう。

チェック①

熱中症を疑う  
症状がありますか?

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・  
大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・  
嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・け  
いれん・手足の運動障害・高体温



はい

チェック②

呼びかけに応えますか?

はい

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす



チェック③

水分を自力で摂取できますか?

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水などで、水分と一緒に塩分も補給します。



チェック④

症状がよくなりましたか?

はい

そのまま安静にして十分に  
休息をとり、回復を待ちます

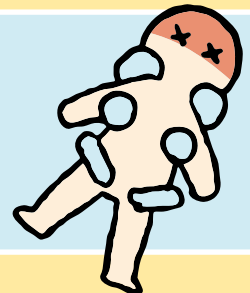
救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。



涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、腋の下、  
太腿のつけ根など、大きな血管が  
ある場所を集中的に冷やします。



医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、分かる範囲で発症時の状態を伝えましょう。



医療機関が知りたいこと

様子がおかしくなるまでの状況

食事、飲水、活動場所、滞在時間、活動内容、服装など

熱中症の症状の有無

立ちくらみ、頭痛、めまい、吐き気、だるさ、こむら返りなど

不具合のときの体調

体温、呼吸、意識の状態、発汗、行動の異常など

最近の生活

体調の変化、睡眠が足りているか、風邪、二日酔いなど

その他

身長・体重、持病、飲酒・タバコの習慣、服用中の薬など

みんなで作  
壁面制作  
今回は涼しげな  
水ばししようです

同じ水ばししようで  
壁掛けも作りました



結の庭は  
花ざかり

あじさいがたくさん咲きました

ミニトマトも  
できました!



お昼ごはんは  
添えられています



押し花教室  
今回もすてきな  
作品ができました



今年梅雨が長くて  
大変ですね。  
ワタシは毎年、梅雨時  
にはとても体調が悪く  
なります。ふだんでも  
低い精神力がさらに  
低くなりますので、寝て  
いるのが起きているのか  
メリハリが無く、夜更  
更かしをしてみたり早  
寝をしてみたりと不規  
則な生活になりそう  
ですが、朝は猫に噛ま  
れて目が覚めるので、幸  
いなことに起きる時間  
は困りません。

さらに、なんとなくフ  
ラつくので耳鼻科に通  
てみたのです。細長い  
内視鏡のようなものを  
つっこまれて、耳の奥や  
鼻の奥を見られてしま  
いました。で、「耳の中  
が真っ赤になってます  
が、なんともないです

所長コラム  
オオブリタ  
日記



がにじんでいることがあ  
ります。これも耳鼻科に  
行く前はやめようと思っ  
ております。  
聞くと、やはり梅雨時  
は気圧のせいで体調が  
悪くなる人が多いよう  
です。あと少し頑張っ  
てこの嫌な季節を乗り  
切りましょう。

雨時には鼻毛がぐんぐん伸びますので、ピンセットでバシバシ抜いてお  
ります。が、たまに抜けた  
毛穴から血

か？」と先生に聞かれま  
した。なんでや？と思  
ながらよく考えると、耳  
の中を見られたら恥か  
しいと思つて、耳鼻科に  
行く前に綿棒にアルコール  
をつけて念入りに耳の  
穴を掃除したのです。  
結果、アルコールに負け  
て耳の穴が真っ赤になっ  
たようです。  
な。また、梅  
雨時には鼻  
毛がぐんぐ  
ん伸びます  
ので、ピン  
セットでバシ  
バシ抜いてお  
ります。が、た  
まに抜けた  
毛穴から血

ゆいまーる  
居宅介護支援・訪問介護  
通所介護・介護タクシー  
http://yuinet.co.jp/

ゆいまーるケアセンター  
ゆいまーるケアセンター総持寺  
デイサービス 結

茨木市沢良直西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697  
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875  
茨木市沢良直西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet デザインラボ ユイネット ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング