

医科大生が手づくり講話

熱中症に要注意

東砂福社会館が開催

学習内容を基に話す医科大生



気温が28℃以上にな

ると急に増え、25℃でも湿度が高いとなりやすいのが熱中症。4人に1人は夜間の発生とニュースが伝えていま

本格的な夏に入り「熱中症」による救急搬送される人が増えています。去る6月3日、東砂福社会館での

健康講話で「熱中症の

予防法」が話されました。講師は東京医科大学看護学科4年生の川上の子さんと渡辺みのりさんの二人。当日同席された成瀬和子先生の教えを、手づくりのパネルやテキストにまとめ、具体的に解りやすく話ししてくれました。(以下要旨)

▼熱中症の原因

高齢者は特に、暑さや喉の渇きを感じにくく、体内の水分不足になりがち。さらにトイレが近いことを気にして飲水を控える傾向があり、熱中症の原因になります。一般的に①

気温、湿度が高い、②

炎天下での運動、③水分不足、④体調不良、⑤糖尿病や高血圧の持病、⑥乳幼児や高齢者などが熱中症にかかり易く要注意。

▼熱中症の症状

手足がつる、めまいや立ちくらみは初期の軽症。症状が進むと激しい喉の渇き、頭痛、吐き気は中症。発汗停止、手足のふるえ、気を失う、意識がもどらないのは重症です。

▼予防法

①室内……室温28℃湿度60%以上は(直射日光を避けて測定)要注意。窓を開けて風通

し。体温のこもらない洋服を。

②エアコンと扇風機……エアコンや扇風機の活用も有効で、冷気は下に留まるので、扇風機は上向きに、エアコンの対角線上に置く

と体感温度は、エアコン設定温度より2〜3℃下がります。

③入浴前後と就寝前……入浴一回で800ml、睡眠で300mlの水分を失います。意識して水分摂取を。但しカフェイン、アルコールは、体の水分を尿として排出するので不可。

▼お勧めドリンク

汗をかくと水分の他塩分も失うので、スポーツドリンクがお勧めですが、自分でつくるには、水1ℓに塩小さじ2、砂糖大さじ4・5杯の割合でドリンクづくりを。

▼応急の処置

熱中症の応急処置では、首筋、両脇、両足のつけねを、タオルで包んだ保冷剤や、冷やしタオルをあてる。服やベルトをゆるめる。涼しい場所への移動。水分、塩分を摂取し、症状がもどらない場合は病院へ。意識が無い場合は救急車を呼んでください。