

■熱中症にご注意！

熱中症とは、熱にあたる(中る)という意味です。『熱い環境下にさらされ、あるいは運動などによって体内に、大量の熱を産生する時に発症し、体温維持ができなくなった状態』と定義されます。

かかり易い人は、熱波を浴びた高齢者、高温環境下の幼児、熱い環境下での労働者、スポーツ中の人などです。

初期症状は、四肢の痙攣、脈拍が速く弱い状態、呼吸回数の増加、顔色の悪化、唇のしびれ、めまいなどで、末梢血管が広がり、脳の血液不足が原因です。

治療は①冷たいスポーツドリンクを飲ませる。②全身に霧吹きで水をかけて冷やす。③首、ワキ、マタなど動脈の集中する所を冷やす。④涼しい所で、頭を低くして休ませる。⑤駄目なら、**ためらわず救急車を！**

平成27年8月分

NAVI 通信原稿

はらクリニック

原 徹