



## 熱中症にご注意を

みなさん、いかがお過ごしでしょうか。気温がだんだん上がってきて、日中汗ばむ日も増えてきましたね。

暑いところでの活動が増えるこの時期から気をつけていただきたいのが「熱中症」です。

熱中症は高温多湿な環境での身体適応障害によって、さまざまな症状が起こります。気分不快、手足のしびれ、筋肉の痙攣<sup>けいれん</sup>、こむら返り、顔面蒼白にはじまり、頭痛、嘔吐、脱力感、大量発汗または汗が出ない、めまい、下痢、意識障害などを起こし、重症になるとさまざまな臓器障害を起こし、死につながることもあります。

日光が当たり、高温になる場所で注意が必要なのはいうまでもありませんが、熱中症が怖いのは気温がそれほど高くないところでも起こりうることです。人の体は汗が蒸発する気化熱により体温を下げようとしますが、汗が蒸発できない環境では体温が下がらず熱中症になりやすくなります。たとえば、気温が低めでも湿度が高い場所、風通しの悪い屋内、厚手の衣服や防具を着けて活動しないといけない場合などです。

また、高齢者やお子さんなど体温調節能

力の低い方、睡眠不足・下痢気味・食欲がないなど体調不良の方も注意が必要です。

熱中症への対応は以下の通りです。

1. まず体を冷やすことです。首・脇の下・脚の付け根など太い血管が通るところを保冷剤・水・氷などで冷却しましょう（冷却ジェルシートは冷たく感じるだけなので意味がありません）。
2. 意識がはっきりしているなら水分摂取をしましょう。水やジュースばかりでは発汗で失われたナトリウムが補給されず症状が改善しないので、適度に塩分も補給しましょう（経口補水液、スポーツドリンクが効果的。意識が悪い人に水を飲ませると気管や肺に入る恐れがあるので中止してください）。
3. 痙攣<sup>けいれん</sup>、意識障害がある場合、自力での水分摂取ができない場合、水分補給できても症状が改善しない場合はすぐに病院に行きましょう。  
予防の基本も暑さを避けることと、こまめな水分摂取です。

ご高齢の方は、症状が乏しく気がついたときには重症化していることがあるので気をつけましょう。



お客様の課題解決のお手伝いを  
「誠心誠意」対応いたします。



FUJITSU パートナー

## 扶桑電通株式会社

■青森営業所

青森市長島二丁目13番1号  
TEL. 017-775-2031(代) FAX. 017-774-4720

■八戸営業所

八戸市三日町2(青銀明治安田生命ビル)  
TEL. 0178-44-1855 FAX. 0178-44-8494



《ホームページアドレス》  
<http://www.fusodentsu.co.jp>