利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか? 7月に入りジメジメとした蒸し暑い日が続いておりますね。 第2向陽では 7/7 に七夕会 🚜 を行い、短冊に願い事 🎙 を書いていただき笹に飾って記念撮影を行いました 🛖これから夏本番、熱中症に注意して暑い夏を乗り切りましょう!!

やめまい、立ちくらみ、失神…熱中症の初期症状に気を付けまし

熱中症の代表的な初期症状として、めまい(目眩、眩暈)や立ちくらみ、一時的な失神があります。熱失神とも呼ばれ、 炎天下や暑い室内での長時間労働やスポーツなどにより体内に熱がこもり、脳への血流が減ることと、 脳そのものの温度が上昇することで引き起こされます。

★熱中症の初期症状であるめまいや一時的な失神が引き起こされるメカニズムとは?

暑さで体温が上昇すると、体にこもった熱を外に逃がして体温を下げようと、皮ふの血管が広がります。すると全身を流 れる血液の量が減り、血圧が下がり、脳への血流が減少します。こうした血流や血圧の変化が生じることで、顔面から血 の気が失せ、めまいや立ちくらみ、一時的な失神といった熱失神の症状へとつながります。呼吸の回数も増え、脈は速く 弱くなり、唇のしびれなども見受けられます。めまいや失神だけが起こることは少なく、全身の倦怠感(だるさ)や吐き気・ 嘔吐、頭痛などを伴うこともあります。熱失神では、脳への血流が損なわれるために、一時的に気を失い、突然バタンと倒 れるようなケースがよく見られます。

◆ めまいや立ちくらみなどの熱失神が起きた時の対処法

熱中症の初期症状であるめまいや立ちくらみなどの基本的な対処法として、まずは、意識がはっきりしているかを確認し ましょう意識が朦朧としているようであれば、迷わず医療機関へ。意識がはっきりしている場合は、次のような対処法を 行いましょう。

①安全で涼しいところへ移動させましょう

このとき、自分の足で歩ける状態でもめまいや立ちくらみ、一時的な失神によるふらつき・転倒に注意し、頭を打つなどの 2次被害を防ぐために両側から2人で支えることが大切です。

②横になって休ませましょう

足をIOcm程度高くすることで心臓への血流がよくなって血圧が上がり、脳への血流を改善させる効果が期待できます ③保冷剤やペットボトルなどにタオルやハンカチを巻いて、体を冷やしましょう

体表近くを走る静脈(太い血管)の通る首筋やわきの下などを冷やすのが効果的です。 ④水分補給を行いましょう







スポーツドリンクや 0.1~0.2%の濃度の食塩水(Ie の水に対して I~2gの食塩を加えたもの)などを自分で飲んでも らい、体内から失われた水分・塩分を補います。自分でうまく飲めない場合や、嘔吐や吐き気などがあって水分補給に 適さない場合は、やはり医療機関を受診しましょう。

★ここがポイント!!

熱中症の初期症状であるめまいや立ちくらみ、一時的な失神などの熱失神を生じたときには、クーラーの効いた屋内や 涼しい日陰で休ませ、衣服を緩めて風通しをよくし、体を冷やして、適切に水分を補給すれば、多くの場合は改善します。 しばらく様子を見て、症状が改善しないような場合には、医療機関を受診するのがよいでしょう。夏場の屋外や熱のこも る室内での活動の際には、こまめに休息と水分補給を行って、熱失神をはじめとする熱中症の予防を心がけましょう。

一般財団法人日本気象協会・熱中症ゼロへ・引用







