

熱中症は、高温環境下で激しい作業や運動をする時に多発していましたが、近年日常生活においても発生が増加し、私たちの体に様々なダメージを与えています。熱中症に関する知識、適切な対応方法を知っておけば、暑い季節も安全に過ごせるでしょう。今回、熱中症の応急処置についてご紹介します。

## 室内熱中症

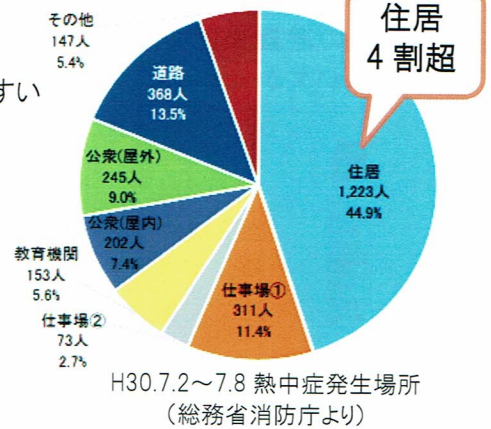
熱中症は、日差しが強く気温が高い屋外で運動や作業をする時に起こりやすいというイメージがありますが、室内で発症するケースも少なくありません。

### <原因>

- ・室内の温度・湿度が高い
- ・風通しがよくない
- ・冷房を使用しない
- ・健康状態(持病や睡眠不足等)

### <対策>

- ・こまめに水分を補給する。
- ・冷房や扇風機を使い、室温が上がりにくい環境を作る。
- ・汗が乾きやすいような涼しい服を着用する。



## 熱中症を疑う症状

熱中症は、重症度・緊急度によって3つの段階に分けられ、重症度Ⅱ度とⅢ度の場合、医療機関での治療が必要となります。また、重症度を判定する重要な点は意識がしっかりしているか、少しでも意識がおかしい場合、重症度Ⅱ度以上と判断し、医療機関への搬送が必要です。

軽

重

### 重症度Ⅰ度

- ・手足がしびれる
- ・めまい、立ちくらみ
- ・筋肉のこむら返り(筋肉痛)
- ・大量の発汗

### 重症度Ⅱ度

- ・頭ががんとする(頭痛)
- ・吐き気がする・吐く
- ・体がだるい(倦怠感)
- ・意識が何となくおかしい

### 重症度Ⅲ度

- ・意識がない
- ・体がひきつる(けんれん)
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・まっすぐ歩けない・走れない
- ・体が熱い

## 熱中症の応急処置

上記のような熱中症を疑う症状が現れている場合、迅速に応急処置を行いましょう。

### チェックポイント1

熱中症を疑う症状の有無(上記にご参考ください)

### チェックポイント2

呼びかけに応えるか

いいえ

救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、体を冷やす

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

### チェックポイント3

水分を自力で摂取できるか?

はい

水分・塩分の補給する

いいえ

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、首の両脇、腋の下、太もものつけ根の前面を集中的に冷やします。

### チェックポイント4

症状がよくなったか?

いいえ

医療機関へ搬送

※大量に汗をかいている場合は、経口補水液、食塩水や塩分を入ったスポーツドリンクが有効です。(高血圧、糖尿病の方は医師に相談の上で摂取してください。)



# コムワンからの お役立ち情報

近年、異常気象により大気が不安定になり、過去にない大雨・洪水・ゲリラ豪雨の発生、内水氾濫、がけ崩れや土石流の危険性が高まっています。マンションでも避難勧告が出されることもあります。今回、台風・豪雨時期に避難生活で必要となる防災用品を紹介いたします。

## 衛生用品

災害後の避難生活では、衛生環境が悪化して感染症にかかるリスクが高まります。感染対策として、個人衛生用品が欠かせません。



### ドライシャンプー

スプレーして、ふき取るだけで簡単に髪と頭皮のニオイや汚れをとり、不快を解消できます。水の使えない避難生活での衛生対策として活躍します。



### ボディシート

災害発生後、断水して、入浴が難しくなる場合でも体を清潔な状態に保つことができます。

## 非常食

被災した時には、食品や水の備蓄が生きていくためにとても重要です。ご家庭で備蓄する食品の量は、最低でも【家族の人数×3日分】の備えが必要だと言われています。



### 非常食セット

水も電気も使えない時にそのまま食べられる食品と、ライフラインが復旧した後も簡単に作られる主食系を用意している豊富なセットです。



### 保存水

7年間という長期間保存が特徴です。無菌状態でボトルングしているので、通常のミネラルウォーターと比べ、買い替えの手間が省けます。

## 安全用品

緊急時の移動や夜の避難の時に、安全に動くことができる防災用品です。いざという時に様々な場面にと役に立ち、実用性の高いグッズです。



### 多機能ライト

LEDライト、ラジオ、手回し発電、携帯電話充電などの機能が1つにまとまった商品です。本体蓄電が可能なので接続するだけで各種のスマホ・携帯を充電できます。



### 多機能ツール

避難の時に、頭を瓦礫や建物の被害などから守っていきます。火災、水災や地震など、どんな場面でも欠かせない防災用品です。

## 救急用品

避難する時に割れ物踏んで体にケガをしたりするような場合は、救急箱を備えておくと、すぐに応急処置ができます。また、高温な天気や不規則な生活で体調を崩すおそれがあるので、熱中症セット、サプリメントを用意することもお勧めします。



### 救急セット

応急処置に最低限必要な衛生材料セットです。避難の時に、気軽に持ち運びできます。家庭でも職場でも常備をおすすめします。



### 熱中症応急セット

熱中症が発生した際に素早く対応と処置できます。コンパクトにまとめ、持ち運びしやすい防災グッズです。

※コミュニティワンのHPにある防災用品サイトにてお得販売しております。