

にじいろ通信

～ 訪問看護ステーションcarna五反田だより ～



戸田中央メディカルケアグループ
Toda Medicalcare Group

夏・第17号

2025.6.1 発行

編集担当：長瀬・石川

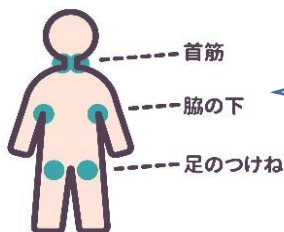
今回のテーマ…熱中症

人の体は暑い環境での活動を始めてから3～4日経たないと体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった、室温が高く蒸し暑い日には室内でも体温調節がうまくいかず熱中症で倒れる人が多くいます。熱中症は、重症度によって以下の3つの段階に分けられます。サイン（症状）がでたらすぐに対処しましょう。

軽症	中程度	重症
症状(サイン) - 目まい・立ちくらみ - 汗が止まらない - こむら返り - 手足のしびれ 対処 - 冷やした水分・塩分の補給 - 涼しい場所へ移動（室内の場合はエアコンなどで室温を下げる） - 安静 0.1～0.2%の食塩を含んだ飲み物が最適	症状(サイン) - 頭痛 - 集中力や判断力の低下 - 吐き気 - 体がだるい（倦怠感） 対処 - 涼しい場所へ移動 - 十分な水分・塩分の補給 - 衣服を緩め体を冷やす - 安静 - 自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診	症状(サイン) - 呼び掛けへの返事がおかしい - 意識がない - 体が熱い - けいれん - 普段通りに歩けない 対処 119 ただちに救急車を呼ぶ 救急車を待つ間 - 涼しい場所へ移動 - 衣服を緩め体を冷やす - 安静 - 無理に水を飲ませない

出典：環境省熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp>)

引用：熱中症の症状と対処/京都府ホームページ [2025/5/20閲覧]



効果的な体の冷やし方
冷たいタオルや保冷材などで、首の両側、わきの下、足の付け根を冷やします。

スポーツドリンクやOS-1などの経口補水液を早めにとりましょう

監修：カルナ五反田クリニック医師 西田 二郎



訪問看護ステーションcarna五反田

〒141-0031 東京都品川区西五反田3-10-9-6F

TEL：03-5496-8774 FAX：03-5496-8780

爪切りなどフットケア 月1回からでも対応可能です！

小児・精神・高度医療・認知症・ターミナル24時間対応

ご利用相談お待ちしております！