

# むこちゃん通信 vol.9



**空の青さ** が真夏の到来を告げていますね。  
むこちゃんは今日も元気に外遊びを楽しんでいます。  
よく見ると顔が赤く、汗をかいています。大丈夫でしょうか？  
そう、日に日に暑さが厳しくなっているこの時期に特に気をつけたのが、**「熱中症」**です。

熱中症とは、気温が高いなどの環境下で体の機能がうまく働かなくなったことで現れる、様々な症々の総称です。  
今日はそんな熱中症について、予防と対策を交えてお話していきましょう。

うさぎの  
**むこ**



## 1. 熱中症の分類と症状について

熱中症は症状によって重症度を3つに区分することが推奨されています。(日本救急医学会)

分類	重症度	主な症状
I度	軽症 現場での応急処置が可能	大量の発汗、めまい・立ちくらみ、こむら返り、筋肉痛など。
II度	中等症 病院への搬送が必要	吐き気、おう吐、頭痛、気分不快、力が入らない、ぐったりしている
III度	重症 入院・集中治療が必要	意識がなくなる、けいれん、歩けない、高体温(熱射病)、刺激への反応がおかしい

★熱中症が疑われる場合は、症状をチェックして、軽症の症状であれば次のような応急処置をしましょう。



## <熱中症の応急処置>

- ・涼しい場所へ移動 … エアコンが効いている室内や、風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難させる。
- ・からだを冷やす … 衣服をゆるめ、水や濡れタオルなどで体を覆い、風を送る。氷のうや保冷剤があれば首まわりや脇の下、大腿のつけ根を冷やしましょう。
- ・水分補給をする … 水分だけでなく、塩あめやスポーツドリンク・経口補水液などで、塩分も補給しましょう。

熱中症は症状が急速に進行し、重症化することがあります。軽症のうちに応急処置を行い、自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！



## 2. 熱中症を防ぐために

- 屋内では ⇒ 扇風機やエアコンで温度調節、遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用。また室温が28℃を超えないように、こまめに確認する習慣を。
- 屋外では ⇒ 日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩、天気の良い日(気温が高い日)は、日中の外出を控えましょう。
- 水分補給 ⇒ のどが乾いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。



## <水分の上手なとり方>

平常時の水分摂取は常温に近い水が最適。1日目安量は**1.5ℓ**程度、ゆっくり少量(150~200ml)ずつ、7~8回に分けてこまめに飲むように。起床時、入浴の前後、運動の前後、就寝前は特に水分が体から失われやすいため、補給を忘れずに！  
★熱中症の始まりは体の水分不足、つまり**脱水**です。夏季は特に水分が失われやすいため、意識してこまめに水分補給しましょう。

一般的なガラスのコップは一杯 約200ml  
湯呑みやコーヒーカップは一杯 約120~150ml  
x 8 x 10

## 脱水症状には経口補水液を！



大量の発汗などにより、脱水症状を起こしている場合は、経口補水液を摂取しましょう。なぜなら脱水とは、からだから水と電解質(塩分など)を失うことをいい、水やお茶は塩分を含んでおらず、体液の濃度を薄めてしまうため、脱水時の水分補給にはなりません。経口補水液はスポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、糖濃度が低い組成となっています。

※ただし、普段(平常時)の水分補給として飲むものではありません。メーカーによって電解質濃度や味、価格にも違いがあります。目的やシーン、脱水症の度合に応じて飲み分けてみてみましょう。

形状はすぐに飲めるペットボトル、携帯しやすい粉末タイプ、飲み込みやすいゼリータイプがあります。

## 3. さいごに

日頃から栄養バランスの良い食事や休息をとり、暑さに負けない体づくりをしていくことで脱水や熱中症の予防になります。  
今年は早い梅雨明けで、既に厳しい暑さが続いています。できることから実践して、元気に夏を過ごしましょう。



※今回の通信は次の資料を参考引用して作成しました。  
厚生労働省「熱中症予防のための情報」資料サイト  
政府広報オンライン「暮らしに役立つ情報」熱中症は予防が大事！  
全国健康保険協会「季節の健康情報」熱中症にご注意！  
経口補水液OS-1「OS-1」シリーズ「脱水対策」Q&A