

熱中症と紫外線

熱中症

熱中症とは？

高温環境下で、体温の調節が出来なくなり、体内の水分や塩分（ナトリウム）のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。死に至る可能性のある病態ですが、予防法を知っていれば防ぐ事ができ、応急処置を知っていれば救命できる可能性もあります。



現場での応急処置

①涼しい環境への避難

風通しの良い日陰やクーラーのある室内など、涼しい環境へ避難する。



②脱衣と冷却

衣類をゆるめ、体からの熱の放散を助ける。氷や水で首や脇の下、足の付け根などを冷す。



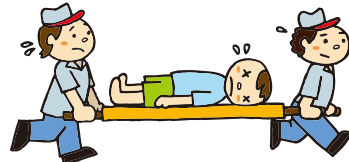
③水分や塩分の補給

冷たい水やスポーツドリンクなどを与える。（ただし、意識がはっきりしていない場合、経口での摂取は厳禁）



④医療機関へ運ぶ

意識がはっきりしないとき、自力で水分補給ができないときは、すぐに医療機関へ搬送する。



予防対策



○こまめに水分をとる。



○炎天下での長時間の海水浴は避ける。



○日傘や帽子を利用しよう。



○暑さをさげ、服装も襟元をあけるなどの工夫をする。



○スポーツ時など、たくさん汗をかくときは、十分な水分と塩分を補給する。



○急に暑くなる日は注意しよう。



○室内では熱を逃す工夫を。

紫外線

沖縄の紫外線について

沖縄の紫外線は他県より強いので！紫外線による日焼けは発熱や水泡、痛みを引き起こし、極端な日焼けでは入院を必要とする場合もあります。紫外線による健康被害を防ぐために、紫外線対策をおこないましょう。



予防対策

- 帽子をかぶる。
- 衣服でおおう。
- 日焼け止めを上手に使う
- 日陰を利用する。
- サングラスを利用する。

時間と場所に応じて上手に紫外線対策をしよう！