

赤十字おたけま

NO. 13

Okayama Chapter



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

STOP! 熱中症



防ごう
熱中症



水分・塩分補給

涼しい場所で小休止



熱中症とは？

温度や湿度が高い環境下で、体内の水分や塩分バランスが崩れ、体内の調整機能が働かなくなり、めまいや体のだるさなど様々な障害をおこす症状のことです。最悪の場合は死に至る危険がありますが、手当や予防の方法を知ることによって防ぐことが可能です。




意外と知らない!?

本格的に暑くなり始める前から熱中症は増え始めます。「真夏日の屋外」で発生すると思いがちですが、高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生しています。特に高齢者や子どもがいる家庭では、冷房の使用を我慢しすぎないで、適切にエアコンを利用しましょう。



症状・対処法

熱中症の症状の分類と対処法

重症度	症状	対処法
↓	熱中症Ⅰ度 めまい、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の汗をかく	●涼しい場所へ移動する。 ●からだを冷やす。 ●冷たい水分、塩分補給をする。 ●症状に改善が見られない場合は、医療機関を受診する。 
	熱中症Ⅱ度 頭が痛い、吐き気または吐く、からだのだるい	●涼しい場所へ移動する。 ●からだを冷やす。 ●冷たい水分、塩分補給をする。 ●衣服を緩める。 ●ひとりにせず、誰かがつきそう。 ●症状に改善が見られない場合は、救急車を要請する。 
	熱中症Ⅲ度 意識がない、けいれん、ふらつく、体温が高い	●急いで救急車を要請する。 ●涼しい場所へ移動する。 ●からだを冷やす。 ●衣服を緩める。 

赤十字救急法講習では、熱中症をはじめ急病の予防と手当てや一次救命処置等を学べます。

岡山県支部 ホームページ
講習会について

詳しくはこちらへ →



予 防

熱中症にならないために！

熱中症を防ぐには、日常生活における工夫が必要です。

- ✓ 屋外では日陰を選び、室内では扇風機や空調(エアコン)などを使用しましょう。
- ✓ のどが温いた時はもちろん、のどが渇く前、あるいは暑いところに入る前からこまめに水分補給をしましょう。
- ✓ 通気性のある衣類、帽子を着用するなど工夫し、暑さを回避しましょう。
- ✓ タオルなどでこまめに汗を拭きましょう。
- ✓ 無理をせず、適度な休憩を取りましょう。
- ✓ 日頃から運動で汗をかく習慣を身につけ、暑さに備えた体作りをしましょう。
- ✓ 個人の予防努力に加えて、集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。



コロナ禍における熱中症対策

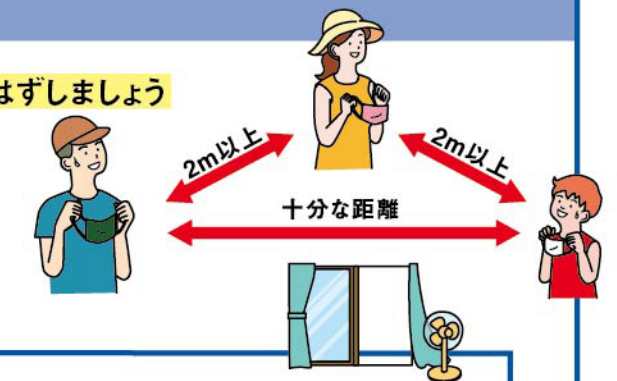


重要な感染防止の基本であるマスクの着用は、熱中症のリスクを高めます。屋外で人と十分な距離(約2m以上)が確保できる場合にはマスクをはずすなど、感染対策と熱中症対策との両立が必要となります。

岡山赤十字病院 副院長(兼)救急部長(兼)救命救急センター長 實金 健

熱中症を防ぐために

- ・屋外で人と2m以上離れている場合、時にはマスクをはずしましょう
- ・マスクをしての激しい運動は避けましょう
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ・気温・湿度が高い時は特に注意しましょう



エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう!

注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行なっていません

5月は赤十字運動月間

5月8日は赤十字の創始者アンリー・デュナンの誕生日。また5月1日は日本赤十字社の前身「博愛社」の創設日です。赤十字にとって非常に関わりの深い5月を「赤十字運動月間」として、活動に対するご理解とご支援を呼びかけるさまざまな啓発活動を行っています。

「苦しんでいる人を救いたいという思いを結集し、人間のいのちと健康・尊厳を守る」という日本赤十字社の使命を果たすため、私たちはこれからもさまざまな活動に取り組んでまいります。

赤十字運動月間
特設Webサイト



■令和3年度実施期間

5月1日(土)~5月31日(月)

■特設Webサイト

<https://www.jrc.or.jp/lp/gekkan/>



ホームページリニューアルのお知らせ

4月1日にホームページを全面リニューアルしました。

今回のリニューアルでは、より分かりやすく使いやすいホームページを目指して、アクセスしやすい内容となったほか、スマートフォンなどからアクセスした際も快適にご利用いただけるよう対応しております。

日本赤十字社
岡山県支部
ホームページ



これからも多くの皆さまにご覧いただけるよう内容の充実を図り、さまざまな情報提供を行ってまいります。

