



# 2016 6



## 大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙

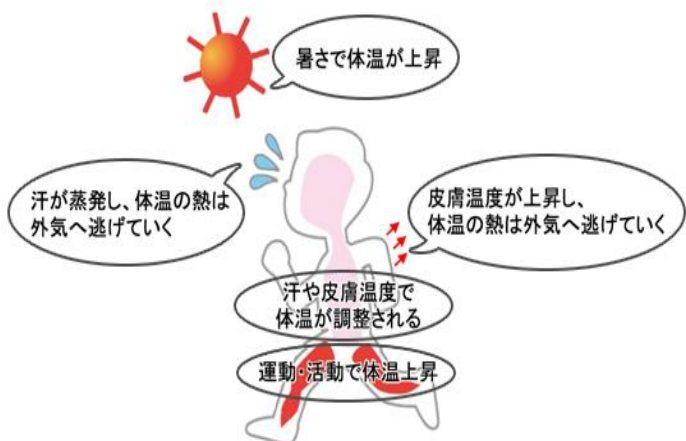


平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。  
6月に入り、気温も上昇し、暑い日が多くなってきました。そんな今の時期は、熱中症に注意が必要です。  
夏へと移行していくこの時期から、熱中症の発症が増加していくため、早めの対策を行いましょう。

### 熱中症とは

高温多湿の環境で体がうまく熱を放出できず、体温調節ができなくなってしまう病気です。  
重症化すると死に至ることもあり、一命を取り留めても後遺症が残る場合もあります。

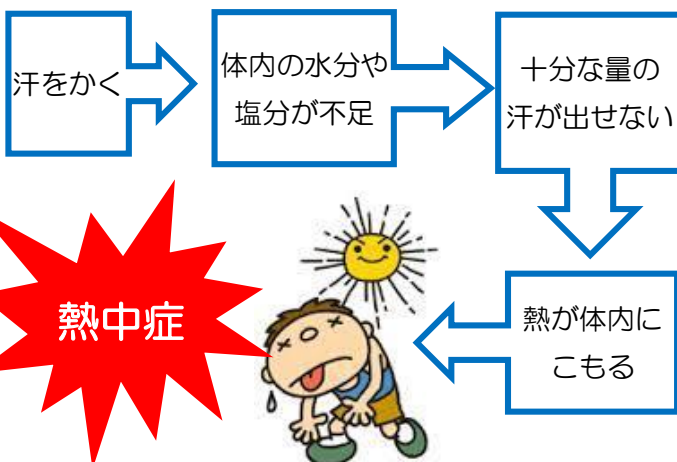
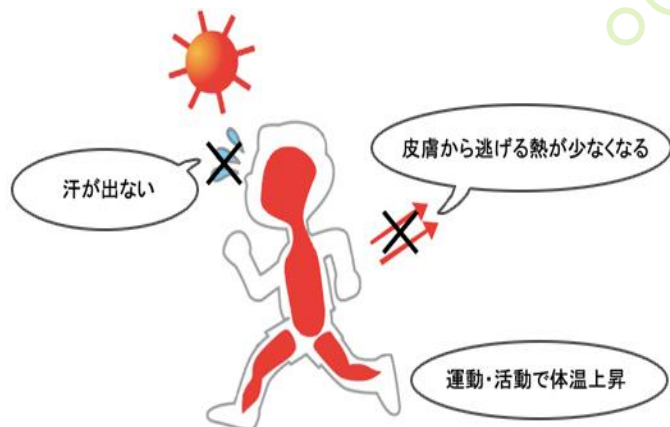
#### 平常時の体温調整機能



#### なりやすい方

- 高齢者や乳幼児、肥満の方
- 糖尿病や精神疾患などの持病のある方
- 低栄養状態
- 下痢やインフルエンザでの脱水状態
- 二日酔いや寝不足といった体調不良など

#### 体温調整がうまくいかない時



熱中症を防ぐには、脱水症予防が重要です！！

## <症状に合わせた対処方法>

軽症(Ⅰ度)	中等症(Ⅱ度)	重症(Ⅲ度)
体温 <b>39℃未満</b> 意識あり	体温 <b>39℃以上</b>	体温 <b>39℃以上</b> 意識なし
<症状> めまい・大量の汗・筋肉痛 こむら返り(足がつる)	<症状> 頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感 体に力が入らない	<症状> 意識がない・けいれんしている・歩けない 呼びかけに対する返答がおかしい
<対処法> ◆ 涼しい場所へ移動 ◆ 衣服を緩める ◆ 体を横たえて安静にする ◆ 首筋、脇の下、脚の付け根など、大きな動脈がある部位を冷やす ◆ 冷たい水や薄めのスポーツ飲料、経口補水液を飲む	<対処法> ◆ 軽症と同様の処置を施す ◆ 自力で水分が取れない時は、ただちに救急車を呼び	<対処法> ◆ 直ちに救急車を呼び ◆ 救急車を待っている間は、軽症処置と同じように、クーリングなどを実施する ◆ ただし、 <b>意識がない場合、水分は与えない</b>

## <予防方法>

1. 高温・多湿・無風の環境を避けて、屋外では日陰を選ぶ

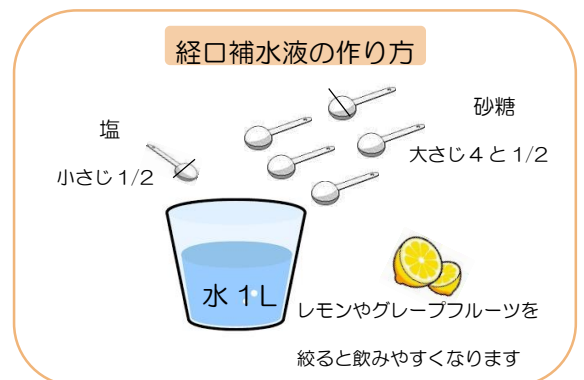
2. 服装は吸汗性の高い素材を意識

3. 室温は気温 28℃以下、湿度は 50～60%になるようにする

4. 暑さに強い体づくり(睡眠をしっかり確保する、栄養をとる、適度な運動をする)

5. 水分補給はこまめにとる

- 喉が渇いてからではなく、自覚する前からこまめに水分をとる
- 目安は 1 日 1.5L 以上
- 子どもや高齢者は特にこまめに摂取する  
(高齢者は喉の渇きを自覚しにくくなっているので、要注意)
- 汗をかいた時の水分は麦茶か経口補水液を摂取する



<ご質問・お問い合わせ先>

大阪自動車整備健康保険組合 医療費適正化対策室 保健師：阪本 保健師：川内

TEL 06-6762-6371 FAX 06-6763-1800 相談開設日：火・水・木曜日