

## みんなで学ぼう

## 身近な病気とケガの手当て

## ～熱中症編～



これから暑くなると、熱中症を起こしやすくなります。『熱中症かもしれない!』と思った時の、症状や対処法などについて確認していきましょう。

## 【熱中症を起こしやすいケース】

- ・ 厚着をさせる
- ・ 炎天下であそばせる
- ・ 車内に一人にさせる



## 【症状】

- ① 頭痛
- ② 嘔吐した、吐き気を訴える
- ③ 発熱、寒気を訴える
- ④ いつもより元気がない しんどそうにしている
- ⑤ 身体の痛みを訴える ふらふらしている 目が回る
- ⑥ 鼻血が出る
- ⑦ 手足にしびれがある



※重度の場合…意識がなくなったり、けいれんを起こしたりする

## 【対処法】

\* 頭を低くして衣類を緩める

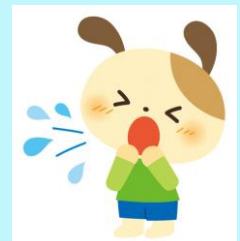
血液が流れやすいように、タオルなどで足の位置を高くし  
頭を低くした状態で寝かせる

\* 頭を冷やす

扇風機の弱風やうちわで風を送り、冷水で絞ったタオルや、保冷剤を包んだ濡れタオルで脇の下、首、太ももの付け根など **動脈が集中する部分** を冷やす

\* 吐き気は治ったら **水分、塩分補給**

少しずつこまめに飲ませる(経口補水液がおすすめ)

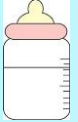


## 水分・塩分補給？

☆乳幼児…市販の乳幼児イオン飲料など  
授乳中の場合は母乳やミルク

どのくらい？

乳児…30～50 ml×体重(kg)/日  
幼児…300～600 ml/日



☆小児・成人…市販の経口補水液

どのくらい？

なければ市販のスポーツドリンク、  
みそ汁のうわずみ、リンゴジュース  
(うすめのもの)等

学童・成人…500～1000 ml/日

※自分で作る場合…水 1ℓ+レモン汁 50 ml+砂糖40g+塩3g  
(大さじ4と1/2) (小さじ1/2)



## 【病院受診の目安】

- ・唇や皮膚に潤いがなく乾燥している
- ・顔が青白く生あくびをしている
- ・おでこや脇の下、耳を触ると熱い
- ・炎天下で元気に遊んでいたが、突然ぐったりした
- ・尿が5時間以上出ていない
- ・嘔吐、吐き気がある
- ・汗がでなくなった



情報提供

休日夜間診療所 栗原結美 看護師