



べんけいだより

vol.4
2025.8

NEWS LETTER 担当：医療法人 原田病院
理事長・院長 原田 剛史 先生

熱 中 症



熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

- I 度（軽度）** 立ちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗
- II 度（中度）** 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- III 度（重度）** 意識障害・けいれん・手足の運動障害、呼びかけや刺激への反応がおかしい、からだにガクガクとひきつけがある、真直ぐ走れない・歩けないなど、高体温

最初は軽症でも、放置するとあっという間に重症化することもあるため、「おかしい」と感じるがあったらまずは水分を補給し、涼しいところで横になるなどしてからだを休めましょう。

また、症状がある場合は、躊躇せずに医療機関への相談や救急車を呼びましょう。

熱中症を引き起こす要因

- 環 境：** 気温、湿度
- か ら だ：** 高齢者、乳幼児、二日酔い、寝不足等
- 行 動：** 激しい運動、高温での長時間作業、水分補給ができない状況

対 策

水分をこまめにとろう

のどが渴いていなくても、定期的に水分摂取が必要です。トイレに行く回数を気にする方もおられますが、腎臓のためにも尿量の確保は必要です。

塩分をとろう

汗と一緒に塩分が失われているので、塩分摂取が必要。スポーツドリンクが有用ですが、糖尿病でカロリー制限をしていたり、高血圧や慢性心不全などで塩分制限の必要がある人は注意が必要です。

環境を整えよう

室内ではエアコンを使用するなどして温度と湿度を調整しましょう。過度な節電で、病院に運ばれては意味がありません。

屋外では帽子をかぶるなど、直射日光を避けるようにしましょう。

こまめな
水分補給



適切な
塩分補給



適切な
冷房利用

