



けすぞう新聞

2020年9月発行
NO.33
播磨町消防団女性分団

ご存じですか？かくれ熱中症！

かくれ脱水？かくれ熱中症？

今年の夏は例年に比べて気温の高い日が続いています。加えてコロナ禍による外出自粛、長い梅雨で身体が暑さに慣れないまま酷暑に突入しました。私たちの身体は体重のおよそ60%が水分です。この水分が減っているのに気づいていない状態が「かくれ脱水」です。

子どもや高齢者は熱中症になっても自覚しにくいので重症化しやすいと言われます。しかし、年齢に関係なく体調変化に鈍感な時があります。睡眠不足や二日酔い、風邪などの時は体調の変化を感じにくくなります。のどの渇きを感じなかったり、めまいや立ちくらみがあっても気にならないことがあります。

そのため体調の変化に気づいたときは手遅れです。「一瞬にして目の前が真っ暗になり、気を失った」「急に冷や汗が出始め、頭がボーッととなった」知らないうちに「熱中症」にかかってしまうのです。

「かくれ熱中症」チェック <ひとつでも当てはまればキケンです>

手のひらが冷たい

身体の中の水分が足りなくなると、血液は重要な臓器に集中し、手のひらに血が届きにくくなり、手のひらが冷たくなります。

握手して手のひらが冷たくないか確認してください。



舌が乾いている

身体の中の水分が足りなくなると、唾液も少なくなります。舌を出して鏡で確認してください。



つまんだ皮膚が戻りにくい

身体の中の水分が足りなくなると、皮膚の弾力も少なくなります。手の甲の皮膚をつまんで放し、およそ3秒までに戻るか確認してください。



親指の爪を押して赤く戻るのが遅い

身体の水分が足りなくなると、手のひらだけではなく、指先にも血が届きにくくなっています。親指の爪を押して、



すぐに水分摂取、エアコンがついた涼しい屋内、 屋外なら日陰の風通しが良いところへ

まず水分摂取が必要です。水だけでなく、できれば塩分も摂れるスポーツドリンクで水分補給をしてください。脱水が進行していると思われるので、少なくともペットボトル1本(500ml前後)は飲んでください。

エアコンが効いた屋内、屋外なら日陰の風通しがよいところで休息してください。

ペットボトルなどの冷たいものを体の太い血管にあててください。

自分で水が飲めない、意識がない時はすぐに救急車を呼んでください。



首の付け根、わきの下、ももの内側
(キバは冷やしません)