

# 看護大通信

71



できません。応急処置としては、風通しのよい日陰に

新潟県立看護大学  
地域看護学講師

片平伸子

暦の上ではもう秋ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。日本気象協会の3カ月予報によると、甲信越地方は平年に比べて曇りや雨の日が多く、9月に入

## 熱中症を予防して残暑を乗り切ろう

っても気温が高い確率は50%だそうです。このように気温が高い上に湿気が多いときには熱中症が起こりやすくなります。熱中症とは高温の環境で発症する全身の障害の総称で、体温を調整する機能が低下して起こります。外出時だけでなく部屋の

中には起こり、特に

体温調整機能が未熟な子どもや、体内の水分量が少なく、のどの渇きを感じにくい高齢の方は熱中症になりやすく注意が必要です。また、若い方でも睡眠不足や二日酔いときは危険です。それで

は、熱中症になるとどんな症状が起こるのでしようか。熱中症の症状としては、軽症ではめまいや立ちくらみ、中等度では頭痛や吐き気、脱力感などが起こり、重症になると立てなくなったり、意識が朦朧（もうろう）となったりします。軽症から急激に悪化することもあるため軽視

にはすぐに救急車を呼びましょう。

動を控えめにしましょう。②暑さを避ける。戸外では日陰や風の通る場所を選び、適宜休憩しましょう。室内では28度を目安に弱めに冷房をかけたたり、ドライ設定を利用することがおすすです。③水分をこまめにとる。通常の水分補給はお茶や麦茶水で十分です。高齢の方はのどが渇かなくても水分を摂るようにしましょう。また、就寝前に水分を摂ることが朝方の脱水を工夫する。襟や袖口の開いた乾きやすい素材で色は淡い色の服がすすめられます。帽子や扇子を利用するのもよいでしょう。暑い日はまだ続くようです。熱中症を予防して新潟の夏の名残をお楽しみ下さい。