



こあら通信

小栗小児科医院 2018年 8月 144号
〒933-0014 富山県高岡市野村869
Tel: 0766-23-2229
URL: <http://oguri-shounika.com>

熱中症



《予防》

- 「気温と湿度を」いつも気にしよう
- 「室内を」涼しくしよう
- 「衣服を」工夫しよう
- 「日ざしを」よけよう
- 「冷却グッズを」身につけよう
- 「飲み物を(塩分、糖分入り)」持ち歩こう
- 「休憩を」こまめにとろう
- 「熱中症指数を」気にしよう

《症状》

- ・めまいや頭痛、顔のほてり
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・体のだるさや吐き気
- ・汗のかきかたがおかしい
- ・体温が高い、皮膚の異常
- ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ・水分補給ができない



《手当て》

- ・涼しい場所へ移動しましょう
まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。
- ・衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。
- ・塩分や水分を補給しましょう
できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。
- ・意識のない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

＜休診のお知らせ＞
13日(月)～16日(木)
24日(金)～25日(土)
8月の午後の診察は
5時までとなります

夏のやけど

火を使うものだけでなくこんなところも危険です。

- ・炎天下で熱くなった公園の遊具
 - ・チャイルドシートの金具部分
- 赤ちゃんは皮膚が薄いので、
注意しましょう!

