



STOP! 熱中症

熱中症とは

暑い、温度が高いなどの状況下での体調不良です。
気温、湿度、周囲の熱環境、風などにより、屋外・屋内に関わらず熱中症が発生します。



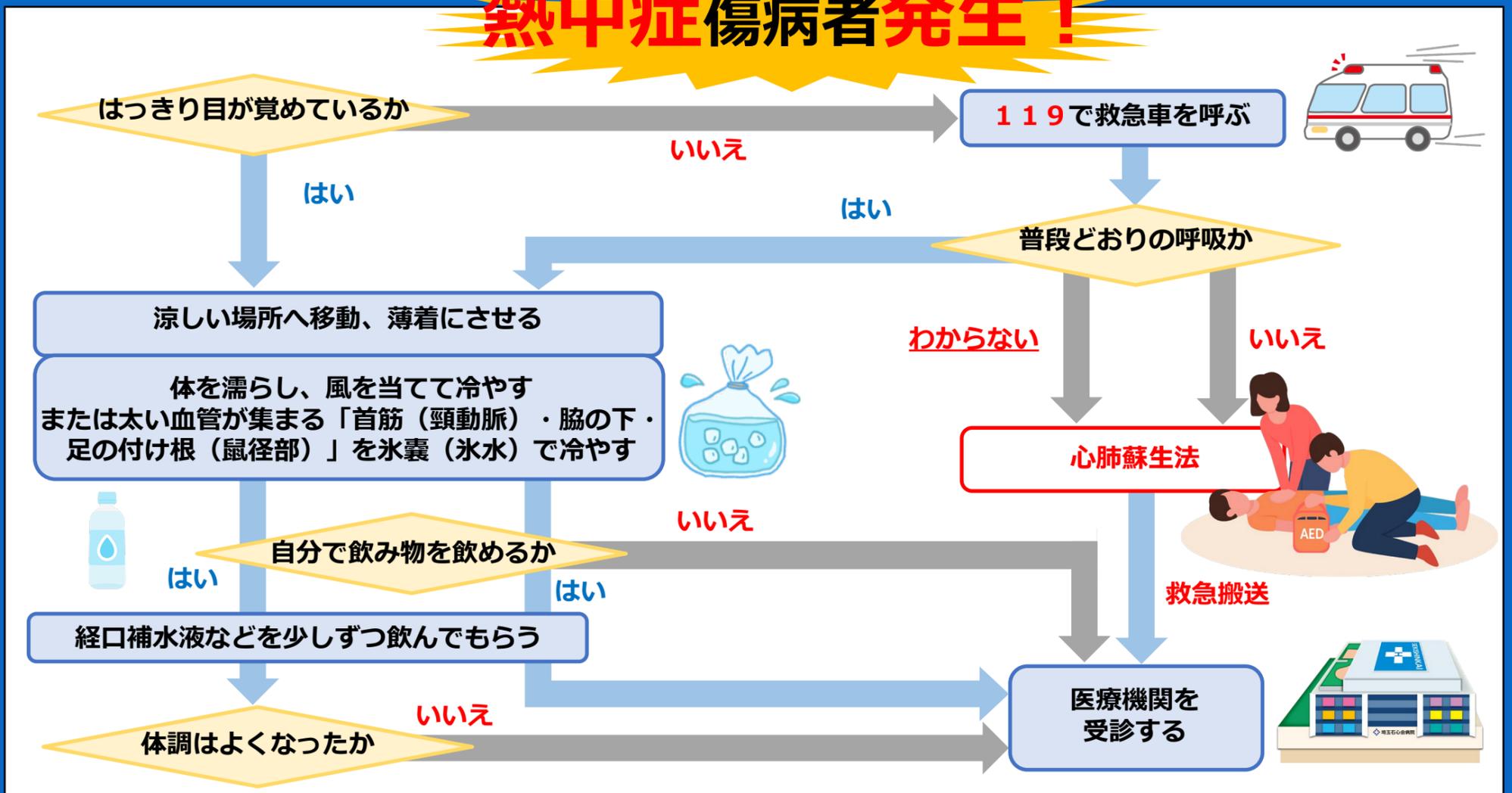
熱中症だ！…いや、発熱かも？

- 体調不良者がいた場合、**熱中症で体温が高い可能性**と**発熱により体温が高い可能性**が常に**混在**する。
- 感染により発熱した人に対して熱中症の応急手当をしても、**問題ありません**。



本人に無理のない範囲で
飲水OK、涼しい場所OK、冷却OK

熱中症傷病者発生！



監修：埼玉石心会病院 EMT課 須賀萬里 救急救命士



医療情報を
“もっと” お手軽に **“GET!”**
LINE インスタ登録してね！
みんなの健康塾ちゃんねる



公式LINE
友だち登録は
こちらから！



公式Instagram
フォローはこちらから！

熱中症の予防

WBGT：暑さ指数（湿球黒球温度）



- 熱中症の危険度を判断する環境条件の指標。
- 気温、湿度、日射・輻射など周囲の熱環境、風（気流）の要素で決定する。（単位は℃なので、気温と混同しないよう注意）
- WBGT測定装置は設置型と携帯型があり必要に応じて使い分ける。
- 黒球のあるものを使用する。

暑さ指数	気温 (目安)	注意の内容
危険 31～	35 ℃	運動は原則中止。高齢者は、動いていなくても危険性が高い。
嚴重警戒 28～31	31 ℃	激しい運動中止。運動する場合には、こまめに休憩し、水分・塩分を補給。炎天下の外出はやめる。
警戒 25～28	28 ℃	積極的に休憩。激しい運動は30分くらいで休憩を取り水分・塩分補給。
注意 21～25	24 ℃	積極的に水分・塩分補給。激しい運動をすると、熱中症になる危険がある。
ほぼ安全 ～21		水分・塩分補給。危険は小さいが、マラソンなどでは熱中症注意。

まとめ

- こまめにマスクを外す
- 水分・塩分をとる
- 熱中症指数を確認
- エアコン＋換気
- 健康管理と暑さになれる体力づくり
- 熱中症弱者を守ろう



経口補水液を作ろう!

経口補水液とは

塩分とブドウ糖を混合した溶液です。

輸液（維持液=3号輸液）とほぼ同じ成分で、「飲む点滴」と言われており、身体に吸収しやすい濃度構成です（ブドウ糖濃度1~2.5%、塩分濃度約0.3%）

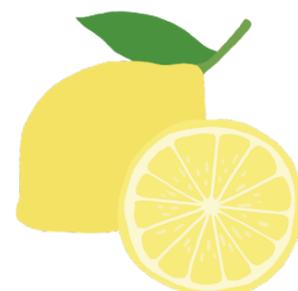
脱水時以外にも下痢や嘔吐の治療にも使われる飲み物です。

最近ではテレビCMでもお馴染みになっていますが、ご家庭でも簡単に作ることができます。



経口補水液を作ろう!

- ・ペットボトル容器（500ml）
- ・水 500ml
- ・さとう 20g（大さじ2 + 1/3杯）
- ・塩 1.5g（小さじ1/3杯）
- ・レモン果汁 少々



※濃度が大切ですので、氷で薄めずに飲みましょう。

※ ゆっくり、少量ずつの飲むのがポイントです。

市販品を経口補水液へ

- ・市販品「スポーツドリンク」 250ml
- ・水 250ml
- ・食塩 1g
⇒※塩分不要の場合 0g



2倍に希釈、用途（長時間の運動、嘔吐、下痢、脱水時）により食塩を添加

『砂糖不使用』の表示について

『砂糖不使用』と表示されていても、

『甘さ』や『エネルギー』は含まれます。

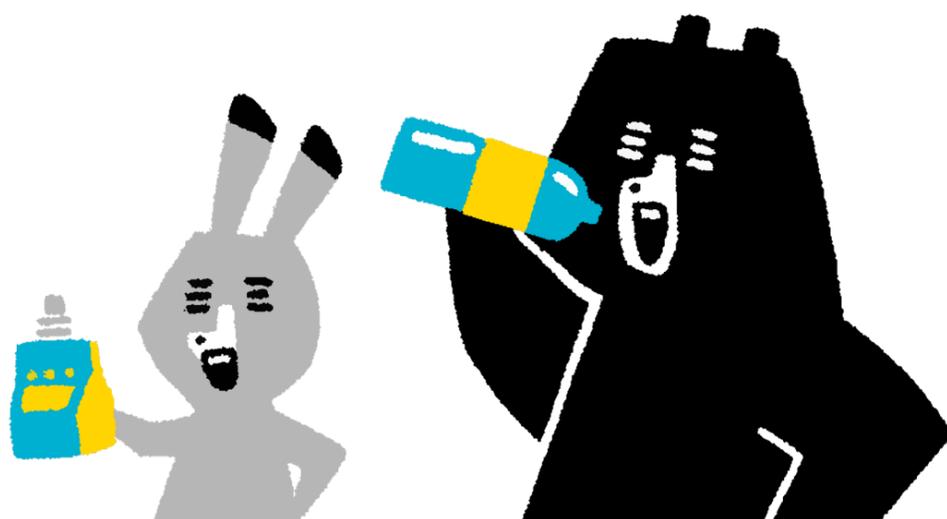
果糖やブドウ糖などや、砂糖以外の甘味料を使って甘みをつけています。

※あくまでも「砂糖」を使っていない・・・という意味です。



まとめ

- ・水分補給は少量をこまめにとろう!
- ・気温や発汗量に応じ、目標量を決めよう。
- ・通常的水分補給は「水」や「お茶」で!
- ・経口補水液を使う場面は限られます。
- ・スポーツドリンクは万能ではありません。
- ・糖分のとり過ぎに注意しましょう!



みんなの健康塾ちゃんねる コンテンツのご紹介

子ども医療WEBセミナー

「みんなの健康塾ちゃんねる」では、2020年、2021年に「子ども医療WEBセミナー」と題して、病院で働く臨床検査技師のお仕事紹介や各種検査を紹介する動画コンテンツを公開しました。夏休みの学習にもぴったりの内容になっておりますので、是非ご覧ください。右記QRコードより各種動画のご視聴が可能です。



<子ども医療WEBセミナー・主なコンテンツ>

病院がつくった健康情報サイト
みんなの健康塾ちゃんねる

子ども医療WEBセミナー
臨床検査技師の
お仕事紹介
採血編

病院がつくった健康情報サイト
みんなの健康塾ちゃんねる

子ども医療WEBセミナー
臨床検査技師の
お仕事紹介
生理検査編

病院がつくった健康情報サイト
みんなの健康塾ちゃんねる

子ども医療WEBセミナー
臨床検査技師の
お仕事紹介
内視鏡編

病院がつくった健康情報サイト
みんなの健康塾ちゃんねる

子ども医療WEBセミナー
臨床検査技師の
お仕事紹介
検体検査編

みんなの健康塾ちゃんねる
子ども医療WEBセミナー

新型コロナウイルス感染症の
検体採取と検査
けん たい さい しゅ

みんなの健康塾ちゃんねる
子ども医療WEBセミナー

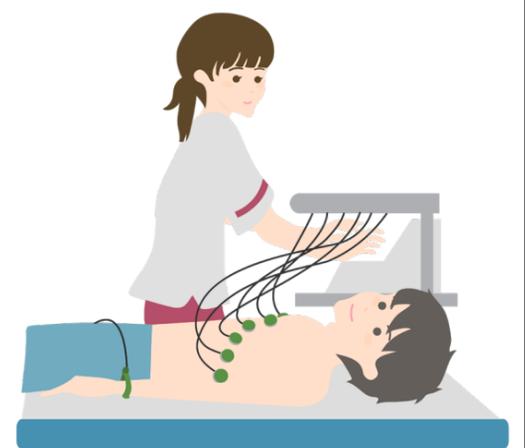
だい ちょう
**大腸がんと
検査の関わり**

みんなの健康塾ちゃんねる
子ども医療WEBセミナー

しん きん ころ そく
**心筋梗塞と
検査の関わり**

みんなの健康塾ちゃんねる
子ども医療WEBセミナー

かん ころ へん
**肝硬変と
検査の関わり**



臨床検査技師って？

病気の診断や治療、健康の維持に必要な各種検査を行い、その結果を医師に提供する医療技術職です。

<主な検査>

- ・生理検査…心電図や脳波などを機械で検査を行う
- ・検体検査…血液や尿を検査し、病状把握や治療効果判定などを行う
- ・内視鏡検査…内視鏡を使用し、胃や大腸の検査などを行う
- ・病理検査…患者さんから採取された組織を顕微鏡で診断できるように標本の作製などを行う