

熱中症最前線

～梅雨あけごろは要注意！～



毎日暑い日が続いていますね。日本気象協会によると、2023年 8月、9月は、気温がいつもより高く、残暑も厳しい夏になるそうです。熱中症にかかりづらい体になるためには、体が暑さに慣れることが重要です。暑さに慣れることで、上手に汗をかいたり熱を逃すことができます。そのため、普段の生活の中で適度な運動や入浴をして汗をかくことが大切です。

梅雨あけは、晴れて気温が高くなる日が続くことが多くあり、熱中症による救急搬送者数が急増します。今のうちから暑さになれておくことなど、熱中症の予防をしっかりとっておきましょう。

★暑さに負けない体づくりを続けよう

- ・水分をこまめにとろう。
- ・睡眠環境を快適に保とう。



- ・塩分をほどよくとろう。
- ・丈夫な体をつくろう

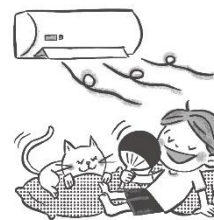


★日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

- ・気温と湿度をいつも気にしよう。
- ・衣服を工夫しよう。
- ・周りの人を気にかけよう。



- ・室内を涼しくしよう。
- ・熱や日差しから守ろう。



★特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションをとろう

- ・飲み物を持ち歩こう。(こまめに水分と塩分をとろう)
- ・気温と湿度をいつも気にしよう。
- ・休憩をこまめにとろう。



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
		
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		



もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。



周りの様子を気にかけて、進んで声をかけることも大切！

霧吹きなどで体に水をかけ、うちわ等で扇ぐことで体を冷やすことができます。

毒・感染 身近に潜む 危険な虫 File

身近にいる虫や節足動物の中には、人に害を与える毒や病原微生物を持つ種類があります。これらの生物に刺された（咬まれた）ときの症状・対応をまとめました。

セアカゴケグモ、ハイイロゴケグモ、クロゴケグモ

セアカゴケグモ ハイイロゴケグモ クロゴケグモ



3種とも腹部の赤い斑点が目印

主な生息地

日当たりが良く、暖かい場所の物陰や隙間
例）花壇のブロックの隙間、排水溝の側面、自動販売機の裏など

咬まれた時の症状

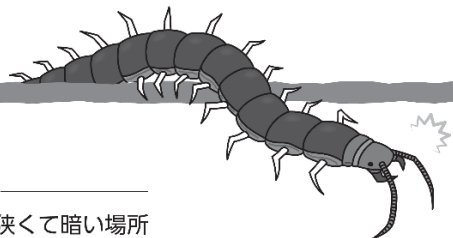
鋭い痛み、患部の腫れ、激しい筋肉痛・けいれん（受傷後30分～2時間で発症）、発熱、吐き気、呼吸困難

対応

受傷部を水で洗い、ただちに受診する。



ムカデ



主な生息地

湿気が多く、狭くて暗い場所
例）石垣の隙間、花壇のブロックの下、落ち葉の下など

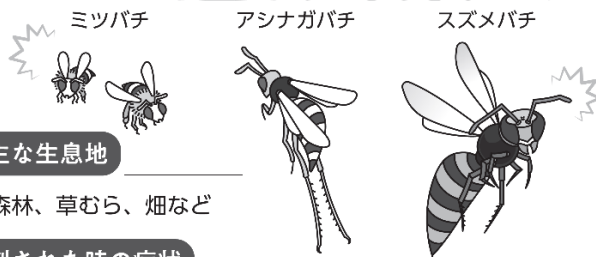
咬まれた時の症状

耐えられないほどの強烈な痛み、受傷部の腫れ、頭痛
体のだるさが出ることも

対応

受傷部を水で洗い、冷やしながら受診する。

ミツバチ、アシナガバチ、スズメバチ



主な生息地

森林、草むら、畑など

刺された時の症状

激痛、受傷部の腫れ、皮膚に残った毒針
（アシナガバチ・スズメバチの毒針は残らないが、ミツバチの毒針は皮膚に残ることがある）

対応

受傷部を水で洗い、冷やしながら受診する。
ミツバチの毒針が残っている場合は、可能であればピンセットなどで軽くつまんで抜く。

マダニ

主な生息地

森林、草むら、畑など
草の先端に潜み、葉先に触れたものに乗移る

血を吸うと、体長が約10倍に！



咬まれた時の症状

多くは自覚症状なし
2～3日後にかゆみや軽い痛みが出ることも

対応

マダニが皮膚に食いついたままの状態を受診する。
無理に引きはがすと、マダニの口器がちぎれて皮膚に残り、炎症や感染の恐れがある。

マダニが持つ病原微生物により、咬まれた後、重症熱性血小板減少症候群などの怖い病気を発症することもある。
受診後も、体調に異変があればすぐに受診を。

アナフィラキシーに注意

アナフィラキシーの発症原因として、食べ物の次に多いのが虫や節足動物による刺咬症です。大多数は受傷後30分以内に発症します。アナフィラキシーが疑われる場合は、ただちにエピペンを使用し、救急車を呼びましょう。

監修：救急医 境野高資

番外編 ヘビ

【咬まれた時の症状】（毒ヘビの場合）痛み、腫れ、吐き気、嘔吐、腹痛、頭痛、呼吸困難

【対応】落ち着いたその場を離れ、安静にし、傷口は水道水などで洗って、近くの病院を受診する。

毒ヘビの可能性が強い場合…慌てず安静にし、噛まれた傷口より心臓側を布などで縛る。（毒の広がりを防ぐ目的なので軽く縛る程度に）縛るものがなければ、噛まれた部分は心臓の高さよりも下にし、直ちに救急搬送する。