

認定便り 2017年7月号

蒸し暑い、いやな時期が続きますが、皆様体調はいかがでしょう・・・
今回は自宅で、できる簡単な応急処置について掲載させていただきます。

1. 高熱

血液は全身に流れているため、**太い動脈を冷やす**ことで効率的に熱を下げることができます。保冷剤などをタオルで包み、それを衣類の上から首、わきの下、太ももの付け根などにあてます。濡れたタオルでこまめに汗を拭いてあげると、**気化熱によって体温を下げる効果**があります。



2. やけど



手足のやけどは、**素早くきれいな水で冷や**しましょう。
※氷や氷のうを直接患部にあてると、皮膚が冷えすぎて、凍傷を起こすことがあるので注意してください。
5分程度の冷却が良いと言われてます。
水泡がある場合は、水泡がつぶれないようにガーゼをあてた上から冷やすようにしましょう。直接、肌に触れている服は着たまま冷やします。無理に脱がせると皮膚がむけたり傷がついたりすることがあります。

3. 熱中症



予防・対策

まずは日陰やエアコンが効いた**涼しい室内や車内に移動**しましょう。
次に**衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げ**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。皮膚に霧吹きで水を吹きかけたり、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。次に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。

のどがかわいていなくても、**こまめに水分をとり**ましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談して下さい。

