

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来ですね。これから迎える夏休みにワクワクしている人も多いのではないのでしょうか。さて、4月から始まった健康診断がすべて終了し、みなさんの手元に結果が届いていると思います。健康診断は、受けることよりも終わった後が大切です。夏休みを前に、自分の体からのサインを一度じっくり振り返ってみましょう。

熱中症に気を付けよう

最近、突然気温が上がりましたね。このような時期は体が暑さになれていないため、熱中症が起こりやすくなります。熱中症とは、高温多湿の環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が乱れたりすることで起こる症状の総称です。一度なると繰り返す可能性もあります。正しい対策で夏を元気に乗り越えましょう。

症状と重症度レベル

- I 度：めまい・頭痛・立ち眩み・大量の発汗
- II 度：頭痛・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- III 度：意識障害・汗が止まる・けいれん発作

このような症状が出たら、
周りの人にすぐ伝えましょう



熱中症対策

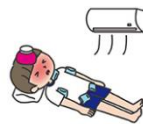
- 水分補給：
こまめに水やスポーツドリンクを飲む
- 塩分補給：
汗で失われる塩分を補う
- 涼しい環境を作る：
エアコン、扇風機、日陰の利用
- 服装：
通気性の良い衣服、帽子の着用
- 体を冷やす：
冷感タオルやネッククーラーを使用
- 無理な運動を避ける：
特に高温多湿の時間帯は控える

熱中症かも！？と思ったら

- ①声をかけて、
意識を確認する



- ②衣服を緩める



涼しい場所で、首の左右、脇の下、足の付け根などを冷やす

- ③意識がある場合は、水分・塩分を補給
意識がない、反応が鈍い場合は
**無理に飲ませず、
すぐに救急車を呼ぶ**



ひとつでも当てはまったら救急車!!

- ☆自分で水分が摂れない
- ☆意識・返事がない
- ☆言動がおかしい



心肺蘇生と AED

夏休みは、海・河川での事故や猛暑による熱中症、部活中の予期せぬ心停止など命にかかわる重大なトラブルが起こりやすい時期です。もしもに備えて、もう一度心肺蘇生の行い方と AED の使い方を確認しておきましょう。

人が倒れていたら

①反応の確認

- ・周囲の安全を確認し、倒れている人に近づく
- ・肩をたたきながら「大丈夫ですか」と声をかける

②応援を呼ぶ

- ・119 番への連絡、AED を依頼する

☆ 電話はつながっぱなしに

③呼吸の確認

- ・胸やおなかの動きを見る
- ・呼吸がない、普段の呼吸をしていない場合は胸骨圧迫を開始する

④胸骨圧迫

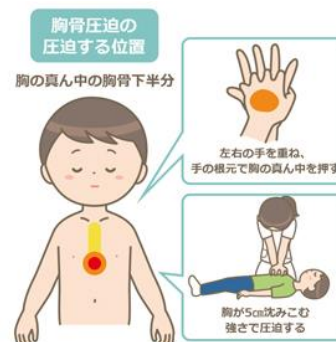
- ・胸骨の下半分に、両手を組んだ手の付け根を当て強く押す
- ・1 分間に 100～120 回の速さで約 5～6cm 沈むように圧迫する
- ・圧迫後は胸が元に戻るのを確認する

☆ 強く、速く、絶え間なく

⑤AED を使用する

- ・AED の音声や指示に従い操作する

意識や呼吸がない、青ざめている、痙攣している、普段の呼吸と違う様子が見られる場合は**心停止**の可能性があります。心停止になると 1 分たつごとに助かる割合が **10% ずつ低下**していきます。目の前の命を救うためにためらわず心肺蘇生と AED の手配を行いましょう。



AED の使い方

電源を入れる



パッドを素肌に貼る



AED が心電図を解析

電気ショックが必要と判断された場合は、ボタンを押す
「電気ショックが必要です。体から離れてください」
「オレンジ色のショックボタンを押してください」



胸骨圧迫を続ける



※電気ショックが不要ないと判断された場合は、ボタンを押しても放電されない
※救急隊が到着するまでパッドはつけたまま