



日射病の手当てはどうするの

日射病と熱射病

気温の高い日中に、はげしい運動や作業をすると、体温が急に上がります。ところが、あせがあまり出ないで、体に高熱がこもり、まっ赤な顔になったり、頭が痛くなったり、はき気がしたり、意識がもうろうとしてきます。これが、日射病、熱射病です。

戸外で起こるのが日射病、室内や車内で起こるのが熱射病です。

すぐに、すずしいところでねかせる

日射病になったら、すぐにすずしい、風通しのよい日かげで、衣服をぬがせてねかせます。アルコールか、冷たい水をよくしぼった布で、全身をふき、風を送ってじょう発させます。

あるいは、冷たい水にシーツをひたし、そのシーツで全身を包んで、ときどき、取り替えます。

けいれんを起こしそうだったら、横向きにねかせて、ちっ息を防ぎましょう。必ず、お医者さんにみていただきましょう。（監修 保志 宏）

