

## 熱中症

高温環境下で、体温の調節機能が破綻するなどして、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、発症する障害の総称「屋外では帽子、水分をこまめに摂取、日陰を利用するなどの予防が大切」

- 「Ⅰ度」めまい、立ちくらみ、筋肉のこむらがえり、大量の発汗  
➡水分・塩分（スポーツドリンクなど）を補給
- 「Ⅱ度」頭ががらがんする（頭痛）、吐き気（吐く）、倦怠感  
➡足を高くして休む、水分・塩分を補給、自分で水分・塩分を摂れなければ医療機関へ
- 「Ⅲ度」意識状態の低下、けいれん、真直ぐに歩けない、高体温  
➡首・脇の下、足の付け根など水や氷で冷やすと同時に、119番

## ハチ・虫さされ

毒針や毒毛が皮膚に残っていることがあるので、毛抜きやセロテープ等で取り除く。すぐに流水で洗って冷たいタオルなどで冷やす。坑ヒスタミン軟膏等があれば塗る。めまいや呼吸困難などショック症状が出たら、至急119番へ。

## 咬傷

### 犬や猫・ネズミにかまれたら

かまれた傷は化膿しやすいので、早く傷口を流水で十分洗い、きれいなガーゼを傷口にあて、くるみ、医療機関へ。破傷風などの予防も大切。

### 毒ヘビにかまれたら

日本で問題になるのは、「マムシ」、「ヤマカガシ」、「ハブ」。  
119番とともに、安全な場所へ移し、安静に保つ。局部を固定し、なるべく早く医療機関へ。