

# 7月の安心かわら版



## 7月の主な行事

7日：七夕・小暑      23日：大暑  
20日：海の日      26日：土用の丑の日



## 熱中症の応急処置

夏の陽射しが本格化し、今年も例外なく、熱中症のリスクが高まる時期が到来しています。屋外はもちろん、室内でも油断できないのが「熱中症」です。もし、身近な人が熱中症の症状を訴えたら、迷わず迅速に応急処置を行うことが大切です。救急車を待っているあいだにも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。いざという時に役立つ熱中症の見分け方と、すぐにできる応急処置のポイントをわかりやすく解説します。

### 熱中症が疑われる症状例

・めまい ・失神 ・筋肉痛 ・筋肉の硬直 ・大量の発汗 ・頭痛 ・不快感 ・吐き気 ・嘔吐 ・倦怠感  
・虚脱感 ・意識障害 ・けいれん ・手足の運動障害 ・高体温

### 応急処置のポイント

#### ○涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所に避難させましょう。

#### ○体を冷やす

衣服をゆるめ、氷枕や保冷剤(なければ自販機で買った冷えたペットボトルやかち割り氷など)をタオルでくるみ、からだ(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など、体表近くに太い静脈がある場所)に当てて冷やしましょう。

また、濡れタオルを体にあて、扇風機やうちわなどで風を当てることでも体を冷やすことができます。

#### ○水分補給

水分を補給しましょう。冷たい飲み物は胃の表面から体の熱を奪うと同時に水分補給も可能です。

大量の発汗があった場合には、経口補水液、スポーツドリンク、食塩水(水1ℓに1~2gの食塩)なども有効です。

※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、医療機関に搬送しましょう。

意識がない場合、水分を自力で摂取できない場合、症状がよくなる場合は、すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう。

熱中症は、正しい知識と迅速な対応で多くの場合防ぐことができます。

日頃からの備えと冷静な対応で、暑い季節を安全に乗り切りましょう。



## 保険のレジアス

### レジアスインプクト(株)本社

〒356-0004 埼玉県ふじみ野市上福岡  
5-5-17 3階  
TEL 049-256-5885 FAX 049-256-8558

### レジアスインプクト(株)関西本部

kansai@rezeous.co.jp  
〒543-0021 大阪市天王寺区東高津町11-9 9階  
TEL 06-4303-4193 FAX 06-4303-4194

### レジアスインプクト(株)秩父支店

chichibu@rezeous.co.jp  
〒368-0024 埼玉県秩父市上宮地町26-21  
TEL 0494-27-3210 FAX 0494-26-6555

レジアスインプクトでは、保険のことはもちろん！  
将来の不安や身近なお困りごとまでいつでも相談受付中です