

8月に入り、暑さが本格化してきましたね。今回は、この時期に注意すべき熱中症の応急処置や、水難事故について取り上げています。大切な命に関わる内容です、この機会に確認しましょう。

熱中症の応急処置の方法 ～基本は「FIRE」～

F (Fluid) : 液 (水分+塩分)

O. 2%食塩水や、スポーツドリンクを補給する。
熱けいれんのあるときは、「O. 9%食塩水(※)」を補給する。
※500mlの水に小さじ1杯弱(4.5g)の食塩を混ぜて飲む、
または、市販のスポーツドリンクに食塩を混ぜて飲むなど。
(スポーツドリンクの多くは塩分濃度0.1~0.2%)



I (Ice) : 体の冷却

首の付け根、脇の下、太ももの付け根など、
大きい血管のある部位を氷水などで冷やす。



衣服などを緩め、うちわで扇ぐ
などし、熱を体から逃がす。

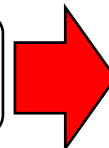
R (Rest) : 運動の休止・涼しい場所で休む

木陰など、涼しく直射日光の当たらない場所へ。



E (Emergency) : 「緊急事態」の認識・119番通報

- 意識がない、意識があっても混濁している。
- 自力で水分補給ができない。

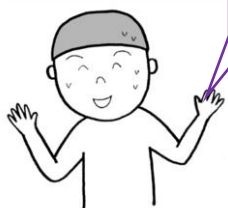


冷却しながら、
救急車を要請!



水難事故

危険に繋がる「油断」と「過信」



長い時間泳いだけど、
まだ疲れていない

寝不足だけど、
元気だから泳ぎたい



遊泳禁止だけど、
そんなに波も高くない



悲しいことに毎年、この季節を中心に起こってしまう水難事故。それらの中には、こうしたちょっとした『油断』、あるいは自分の能力や体力への『過信』が原因になっているものが少なからずあると感じます。いくら泳ぎが得意でも、水際や水の中には様々な危険が潜んでいます。自分の体調、周りの状況(天候や気温など)もよく確認して、楽しく安全に過ごしましょう。