

低体温症に気をつけましょう！

○低体温症の症状は？

初期症状として、手足が冷たくなったり、寒くて震えます。見当識障害（つじつまの合わないことを言う）、ふらつくなども、重症な低体温症の症状です。

お年寄り、小児、栄養不足や疲労、水分不足、糖尿病、脳梗塞など神経の病気がある人、怪我をしている人は、低体温症になりやすいので注意が必要です。

○震えが始まった時の対処法は？

1. 隔離

冷たいものからの接触をさけます。

地面に敷物をしたり、風を除けたり、濡れた衣服は脱いで下さい。
着替えが無くても、濡れたものは脱いで、毛布などにくるまってください。



2. カロリー補給

何よりカロリーで、体温を上げるエネルギーを補給することが大切です。

3. 水分補給

体温が下がると利尿作用が働いたり、体内の水分バランスが変化し、脱水になります。温かなくてもいいですので、水分をとります。

4. 保温・加温

体温を奪われないために、なるべく厚着をして下さい。（帽子やマフラーなど）
毛布などにくるまる場合は、一人でくるまるより2~3人でくるまった方が暖かいです。

特に、老人や小児など弱い人には、元気な人が寄り添って一緒に包まれると保温効果があります。

屋外の場合は、これ以上濡れないように、湿気から隔離できる衣服やビニール素材などがあれば、くるまって下さい。

震えがある段階では、どんな温め方をしても大丈夫です。

★震えがなくなったり、意識がもうろうとしてきたら、至急病院に搬送しましょう。

○搬送が困難な場合は、以下のような対応をして下さい。

1. 可能であれば横に寝かせる。さすったり、乱暴に扱わない。
2. むせないようであれば、カロリーのある飲物をのませる。
3. ペットボトルなどに、人肌程度のお湯を入れて湯たんぽを作り、脇の下・股の付け根・首の回りに当てる。

（42℃を超えた湯たんぽは、長時間当てるとやけどをするので注意）