

平成 25 年 8 月 1 日

近頃暑い日が続きますね。皆様、暑さ対策はどのようにされているでしょうか？近年、暑さなどにより熱中症が増加しており、特に7月～8月にかけて熱中症が起こりやすいと言われていています。暑い夏を乗り越えるためには、熱中症に対する正しい知識が必要になります。

そこで今回は、「**熱中症**」についてお話をしたいと思います。

● 熱中症とは

- ・高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れる、あるいは体温調整機能がうまく働かないなどによって起こる障害の総称です。
- ・**重傷になると命に関わる状態**になりますが、予防法を知っていれば防ぐことができます。



● 熱中症の症状

表2-1 熱中症の症状と重症度分類

分類	症状	重症度
I 度	めまい・失神 〔「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。〕 筋肉痛・筋肉の硬直 〔筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じます。これを「熱痙攣」と呼ぶこともあります。〕 大量の発汗	
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 〔体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から「熱疲労」「熱疲弊」と言われていた状態です。〕	
III 度	意識障害・痙攣・手足の運動障害 〔呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真直ぐ走れない・歩けないなど。〕 高体温 〔体に触ると熱いという感触です。従来から「熱射病」や「重度の日射病」と言われていたものがこれに相当します。〕	

● 熱中症の応急処置

身近にいる人で熱中症の症状があらわれた場合には、次の3点に注意して直ちに処置を行うことが大切になります。

① 涼しい場所への避難

風通しのよい日かげや、できればクーラーが効いている室内などの**涼しい場所**に移動させましょう。

② 脱衣と冷却

- ・**衣服を脱がせる**ことで、体から熱が逃げやすくなります。
- ・露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで風を送ることにより体を冷やします。氷などがあれば、それを首の後ろ、脇の下、足の付け根などに当てましょう。
- ・体温はできるだけ早く下げする必要があります。熱中症の症状が重症になるのを防げるかどうかは、**いかに早く体温を下げられるか**にかかっています。救急車を呼んだとしても、救急隊の到着前から冷却を始めてください。

③ 水分の補給

冷たい水を飲ませ、汗で失われた**水分**を補給します。大量に汗をかいている場合には、スポーツドリンクや経口補水液で**塩分**も一緒に補給しましょう。

● 熱中症の予防

- ・扇風機やクーラーなどを活用して、暑さを避けましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。塩分の補給も重要です。
- ・外出時は帽子をかぶるなど服装を工夫して、暑さ対策を行いましょう。
- ・**高齢者の方は暑さを感じにくい**ので、症状がなくてもこまめに水分補給をするなど、注意しましょう。



● 最後に



きちんとした予防と対策を行えば、熱中症を防ぐことが出来ます。お互いに**声をかけ合いながら**、うまく水分補給をしていきましょう。また、もし熱中症にかかっても、適切な応急処置や、早めの受診をすることで、症状の悪化を防ぐことが出来ます。

まだまだ暑い日が続きますが、これらのことに気をつけて、楽しい夏を送りましょう。

〈参考〉

- ・治療 2012 vol 94
- ・熱中症環境保健マニュアル (http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual/full.pdf)