

熱中症に気をつけましょう

熱中症は、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

熱中症予防のポイント

① 暑さ対策

無理をせず徐々に身体を暑さに慣らす

室内でも温度を測る(28度を超えないように、エアコンや扇風機を使う)

体調の悪いときは特に注意する

涼しい服装、日陰を利用、日傘・帽子を使用する

熱中症指数(熱中症計)を活用する

② 脱水対策

水分・塩分補給(大汗をかいた時)を行う

規則正しい食生活をする(朝食を抜かない)

経口補水液(OS-1など)をうまく使用する

熱中症の分類と対処法

I度: 熱失神は、めまいなどの症状がみられます。また、熱けいれんは、大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下したときにおこるもので、こむら返りのような状態がみられます。**意識がしっかりしていて、水を自力で飲める場合は、経口補水液を飲ませます。**

II度: 熱疲労は、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられます。意識が正常な場合には涼しい場所に移し、衣服をゆるめて寝かせ、経口補水液、スポーツドリンクなどで水分と塩分の補給を行います。また、うちわなどで扇ぐのもよいでしょう。**症状が改善した場合は少なくとも翌日までは経過観察が必要です。嘔吐などにより水が飲めない場合には、病院で点滴などの処置が必要です。**

III度: 熱射病は、過度に体温が上昇(40℃以上)して、脳機能に異常をきたし、体温調節が破綻した状態です。種々の程度の意識障害がみられ、応答が鈍い、言動がおかしいといった状態から進行するとこん睡状態になります。高体温が持続すると脳だけでなく、肝臓、腎臓、肺、心臓などの多臓器障害を併発し、死亡率が高くなります。**救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始します。現場での身体冷却法としては、涼しい場所へ移動し、氷水に浸して冷却する方法(脇の下・太もものつけねなど)が最も効果的です。**

脱水症・電解質異常が引き起こすこと



「よくわかる脱水症と経口補水療法」より引用

参考；

厚生労働省 熱中症関連情報サイトHP

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

環境省 熱中症予防情報サイトHP

<http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke.php>

保健センター 内科医師 福田 平

2017. 7. 13