



## 特集：熱中症について（猛暑を前に）

テレビなどでも報道されているように、今年の夏は猛暑が予想されています。

そして、梅雨を迎えるこの時期でも、汗ばむ日もあり、早々にエアコンのお世話になってしまっているような状況です。皆さんは、これからの暑さを迎えるにあたり、熱中症対策、何か考えていますか？

「仕事もしていないし、家にいるだけだから大丈夫だよ。」そうおっしゃる方にも熱中症になる可能性があります。

今号では、熱中症について、正しい知識や対策法について特集いたします。

### 熱中症とは？

人間の身体には、体温調整機能が備わっています。常に体内で熱を作り出している一方、自律神経を介して血液や発汗を調節し、適度な体温を保っています。しかし、気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなどの環境下で体温調整機能に乱れが生じ、体内の水分やナトリウムのバランスが崩れ、様々な障害が起きることがあります。これを熱中症といいます。



体を感じる危険信号には、めまい、吐き気、ズキンズキンとする頭痛、皮膚が赤く・熱く・乾いている状態、汗をかかない、極端に高い体温意識の混濁や消失などがあります。

こうした症状は、身体の水分と塩分が失われ、末梢の血液循環が悪くなり、極度の脱水症状に向かうことで現れてきます。進行すると多機能不全を起こし、死に至ることもあります。

### 熱中症の予防法

1. 暑さを避ける
2. 体調や体質、生活習慣に気を配る
3. 定期的に水分補給を行う。

また、工事現場や運動場、体育館、家庭の風呂場、密閉度の高いビルの最上階などは熱中症を起こしやすい場所といえますので、特に注意しましょう。



## 熱中症の3段階

重症度	病態	症状
重症度Ⅰ	熱けいれん	ふくらはぎなど、下肢の筋肉がこむら返りを起こし、痛みを伴う(発汗に伴うナトリウムの欠乏により、筋肉の興奮性が高まったのが原因)。
	熱失神	脳への血流が瞬間的に不十分になり、立ちくらみを起こす。
重症度Ⅱ	熱疲労	「強い、のどの渇き」「体に力が入らない」「ぐったりする」「気分の不快・吐き気・嘔吐」「不安感」「目が回る」「頭痛」など。
重症度Ⅲ	熱射病	「気を失う」「呼びかけや刺激に対する反応がおかしい」「応えない」「手が震える」「身体がひきつける」「まっすぐに歩けない・走れない」「手足が動かない」など。



## 応急処置について

### 涼しい場所へ移動しましょう

まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。  
屋外で、近くにそのような場所がない場合には、風通りのよい日かげに移動し安静にしましょう。

### 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。うちわなどがいない場合はタオルや厚紙などであおいで、風を起こしましょう。

### 塩分や水分を補給しましょう

できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。  
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ましょう。

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。  
熱中症は命に関わる危険な症状です。甘く判断してはいけません。

