

7月のテーマ

## 見逃さないで！熱中症のサイン

夏休みのレジャーなどのような特別な日だけでなく、  
毎日の生活の中でも熱中症は起きます。

気温や湿度、体調などに注意していなければ、  
熱中症になることがあると理解してください。

熱中症は怖い病気ですが、十分な知識と準備で予防が可能な病気です。



### 熱中症のサイン

- 口が強く渴く
- めまい・立ちくらみがする
- 生あくびが頻発する
- 頭痛
- 吐き気や嘔吐がある
- 手足のけいれんが出る
- 身体がだるくなる
- まっすぐに歩けない
- 汗が出過ぎたり、出なくなったりする
- 意識がなくなる、混濁する
- 下痢



## 熱中症への初期対応

重要なポイントは 2 つです。

- ・ 発症初期には重症かどうか分からない。  
⇒後で悪化することがある
- ・ 合併症率や死亡率は高体温の時間による。  
⇒**いかに早く体温を下げるかで運命が決まる**

何かおかしいと気付いたら、応急処置としてまず涼しい場所に移り、水分補給をしてください。脳に血液が回りにくい状態になっているため、休ませる時は頭よりも足を高くしましょう。

また、汗をたくさんかくと水分だけでなく塩分も失われます。

水分補給をする時は、水やお茶ではなく塩分が入ったものを飲むようにしましょう。

ただ、スポーツドリンクには糖分が多く入っているので、水 1000ml に塩が 3g 砂糖 40g で、経口補水液を作って飲むのが良いでしょう。



## 熱中症の重度別症状

分類	重症度	症状	対処
I 度		めまい、失神、こむら返り、手足のしびれ	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 涼しい場所へ移動</li><li>・ 衣服をゆるめる</li><li>・ 足を高くして寝かせる</li><li>・ 体を冷やす</li><li>・ 水分・塩分を補給する</li></ul>
II 度		頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感	I 度の処置に加え、自分で水分・塩分が取れないようならすぐに病院へ
III 度		意識障害、けいれん、呼びかけへの反応がおかしい、体が熱い	<b>⚠️ すぐに救急車を呼ぶ</b> 救急車が到着するまでは、I 度の処置をする

## 重度の場合の初期対応

### まず冷却！とにかく冷却！それから搬送

救急車も呼ばなければいけません、一刻を争う緊急事態ですので「まず冷却！次に搬送！」です。体温が高いままだと救急搬送を依頼している間にもどんどん病状は悪化していきます。搬送のために冷却を遅らせてはいけません。

もっとも効果的な冷却方法は「氷の水風呂に患者を浸す」という治療です。場所や道具、人手もかかりますが、実際に有効な方法です。

「氷の水風呂に浸す」のが難しい場合は以下の方法を試してみましょう。

- バケツに入った氷水と12枚のタオルを用意し、氷水に浸した6枚のタオルで身体を覆います。2~3分で次の6枚のタオルと交換、これを繰り返します。
- シャワーやホースで冷水を身体にかけ続けます。
- 氷はあるが浴槽やプールがない場合はタープやシートで患者を大量の氷ごと包みこみ、氷が溶けたら適宜補充、交換します。
- 脱衣させ全身の皮膚に水かぬるま湯を霧吹きし、扇風機で風を当てます。
- 氷のうや冷タオルを太い血管のそば（首、腋の下、足の付け根）に当てます。

## 熱中症予防のポイント

以下のような項目が熱中症を起こしやすい原因だと言われています。

- ・環境(高温多湿)    ・高い運動強度    ・暑さへの順応不足    ・もともとの基礎体力不足
- ・熱がこもりやすい服装    ・肥満    ・熱中症にかかったことがある人    ・睡眠不足
- ・飲酒    ・脱水    ・発熱    ・基礎疾患のある人    ・薬を内服中の人

### <体温を上昇させない>

- 通気性、吸収性の良い風通しの良い服装にする
- 外出する時は、必ず直射日光を遮れる帽子や日傘を利用する
- 道路を歩く時は、日蔭などを利用して暑さを防ぐ



外出する時は帽子や日傘を利用し、  
休憩をとり日陰などで休むことも大事です。  
特に体調が悪い時は休憩をこまめにとりましょう。  
家ではすだれなどで日差しを遮り、  
扇風機やエアコンを使用してください。  
また、水に浸したタオルを首に巻くなど  
熱中症予防のためのグッズを上手に利用しましょう。



### <脱水症状を起こさない>

- 汗を感じなくても少しずつ出されている為、こまめに水分を補給する
- スポーツをする時は時間を考え、炎天下でのハードな運動は控える
- 睡眠不足や食事を抜いた時など、体調が悪いと自覚を持つ

脱水症状にならない事が熱中症予防になる為、  
ペットボトルやマイボトルなどを持ち歩き、  
こまめに水分が摂れるようにしましょう。  
汗をそんなにかかない場合はお茶や水でも良いですが、  
スポーツしたり炎天下の長時間の作業などでは、  
水分と一緒に塩分を摂る事も忘れないようにしましょう。  
アルコールやカフェイン含有飲料は脱水を助長させるので  
口にすることはできません。



普段からの体調管理を怠らず、睡眠不足や二日酔い（アルコールは脱水を引き起こします）などに注意します。医師から処方されている薬の中には熱中症を起こしやすいものもあります、服用中の方は事前に主治医に確認しておきましょう。

肥満の方が熱中症にかかりやすいので日頃から体重、体型を適正に保ちます。体力のない方が熱中症にかかりやすいので運動などで体力をつけましょう。

### <気温や湿度を意識する>

- 梅雨の合間など急に気温が上がった時は要注意！

環境省が熱中症を予防する為に、暑さ指数を出しています。暑さ指数とは、気温・湿度・輻射熱（太陽の熱線）によって表される指標です。これで、熱中症の危険度を確認できます。また部屋には温度計や湿度計を置き、心配な時はすぐ確認できるようにしましょう。

※環境省熱中症予防サイト※

[http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php)

## 熱中症に関するよくある誤解

### ✖熱中症になる危険があるのは、炎天下の屋外だけだ

東京都のデータでは、熱中症の死亡者のうち発生場所が分かっているものの半分近くは屋内で死亡しているのです。



### ✖汗が出なくなったら熱中症だ（汗をかいているので熱中症じゃない）

多くの熱中症患者は汗をかいています。汗をかいているから熱中症じゃないと判断してしまうと治療開始の遅れに通じます。

### ✖熱中症はひどい脱水で起こる

脱水が熱中症を起こしやすく、悪化させやすいのは事実ですが、脱水になる前（運動開始後わずか 20 分程度）でも熱中症になります。熱中症だからといって全てに脱水があるわけではありません。

### ✖体温は高くなかったので熱中症じゃない

どこ（身体の中の部位）で測ったのかが重要です。熱中症の判断には、耳、口、おでこ、そして腋の下で測った体温は使いません。必ず身体の中心に近い体温（深部体温）を直腸で測定します。

### ✖熱中症で倒れたけど意識がハッキリしているから大丈夫（軽症）だろう

初期に軽症に見えても後から病状が進行して悪化することがあるので注意が必要です。