

熱中症にならないために

国立病院機構鈴鹿病院内科医長 棚橋 保

熱中症とは

わかりやすく言うと、熱中症とは暑さのせいで引き起こされた体の不調すべての総称です。その原因として、体温の上昇もさることながら、**脱水による電解質バランスの異常がとても重要**だと考えられます。

熱中症の分類

その症状により以下の4つに分類されます。

熱失神	血管の拡張によって血圧が低下します。めまい、失神、顔面そう白、呼吸回数の増加などが見られます
熱疲労	大量の汗をかき、脱水による症状が起こります。脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などが見られます。
熱けいれん	大量に汗をかき、血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれん（こむら返り）が起こります。
熱射病	体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。吐き気、めまい、意識障害、ショック状態などが見られます。時に死に至ることもあり重篤な状態です。

熱中症の症状

重症度によって下記の症状が見られます。
こんな症状が見られたら熱中症を疑いましょう。

軽 症

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない など

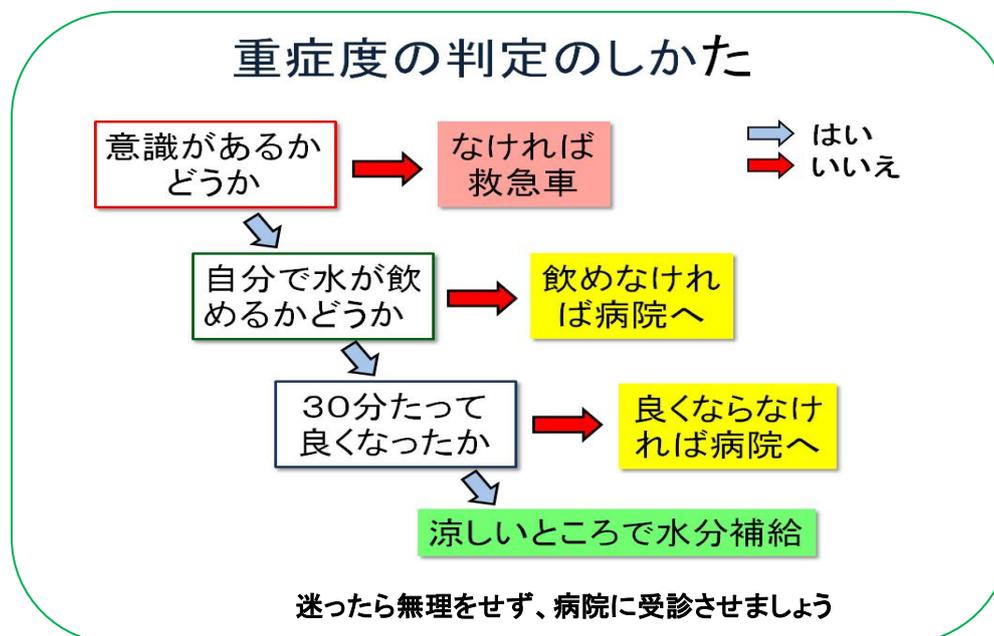
中等症

頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感 など

重 症

意識がないまたは反応がおかしい、けいれん、高体温、まっすぐに歩けない など

重症度判定と対処法



救急車を依頼した場合、救急車が来るまでの間に行うこととしては

- ・涼しいところで安静にさせる
- ・スポーツドリンク等で水分・塩分を補給する
- ・体に冷水をかけながら風を当てたり、氷でマッサージして体温を低下させる

熱中症の予防

I. 暑さを避けましょう

- ・日陰を選んで歩く。
- ・朝のうちに打ち水をする。
- ・日傘をさしたり帽子をかぶる。
- ・テントを張る、よしずを立てる。
- ・ブラインドやすだれを垂らす。
- ・扇風機や空調(エアコン)を使う。

【参考】エアコン使用のポイント

- ① エアコンの設定温度は、28度がベスト。外気温と室温の差は5度以下に。
- ② エアコンの気流は上を向けて、冷気が直接人に当たらないようにする。
扇風機を併用して空気を循環させることは、体にも地球にもやさしい
- ③ 窓から入る太陽の光はカーテンなどで遮断する。
- ④ 夜間は無理して切るよりタイマーを使うか高めの温度に設定して使用する。

II. 服装を工夫しましょう

夏の衣服の3か条

- 1.通気性の良い素材で快適に
- 2.吸湿性の良い素材なら汗をかいても平気
- 3.太陽光の下では白い色

- ・可能な限りクールビズを実行しましょう
- ・直射日光が強い時には白い長袖シャツもおすすめです
- ・子供は自分で衣類の着脱の判断ができません。大人がきちんと指導しましょう
- ・厚着をしているお年寄りを見たら要注意　すでに熱中症にかかっているかも

III. こまめに水分を補給しましょう

- ・体温を下げるためには、汗をかくことがとても重要。汗が出ないと体温調節ができません。
- ・汗の原料は、血液中の水分や塩分。だから**汗をかいた後は水分や塩分を適切に補給する必要があります**。ナトリウム補給にはスポーツドリンクが最適です。
- ・暑い日には、知らず知らずにじわじわと汗をかいていますので、のどが渴いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。
- ・ただし、アルコールは尿量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、汗で失われた水分の補給にはなりません。

IV. 急に暑くなる日に注意しましょう

- ・熱中症は、例年、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。人間が上手に発汗できるようになるには暑さへの慣れ(暑熱順化)が必要です。
- ・急に暑くなった日に屋外で過ごした人や、久しぶりに暑い環境で活動した人は、熱中症になりやすいのです。暑さには徐々に慣れるように工夫しましょう。

V. 暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑さに対する慣れ(暑熱順化)は、日常運動をすることによっても獲得できます。
- そのため、日頃からウォーキングなどで**汗をかく習慣を身につけて暑熱順化**していれば、熱中症にもかかりにくくなります。
- まだあまり暑くない時期から、少し早足でウォーキングし、汗をかく機会を増やしていれば、夏の暑さに負けない体をより早く準備できることになります。

VI. 規則正しい生活をしましょう

- ・一日三食しっかり食べて体調を整えましょう。
- ・睡眠を十分にとって、免疫力を高めましょう。
- ・二日酔いや風邪などで体調がすぐれない時には無理をしないことが肝要です。

VII. 高齢者に対する配慮

高齢者は若い人と違って口の渇きを感じなかったり、暑さそのものも感じにくくなります。そのためより一層の注意が必要です。

- ・のどが乾かなくてもこまめに水分補給させましょう。
- ・部屋の温度をしっかりとチェックしましょう。
- ・孤独になりがちなので声をかけたりなどの気配りが大切です。
- ・暑さを感じにくい方や汗をかきにくい方も多いので周囲で気遣ってあげましょう。
- ・体調が悪い時には我慢せずすぐお医者さんへ。

VIII. 子どもに対する配慮

子どもは体表面積が広く外気温の影響をダイレクトに受けてしまいます。更に脱水になりやすい、身長が低いので地面の照り返しを受けやすいなどの特徴があります。

- ・子どもを十分に観察しましょう。
- ・顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、要注意。
- ・服装を選びましょう。
- ・環境条件に応じてウェアの着脱を適切に。
- ・水をこまめに飲ませましょう。
- ・日頃から暑さに慣れさせましょう。
- ・日頃から適度に外遊びを奨励し、暑熱順化を促進させましょう。

さいごに

熱中症予防の8か条

1. 知って防ごう熱中症
2. 暑い時、無理な運動事故のもと
3. 急な暑さは要注意
4. 失った水と塩分取り戻そう
5. 体重で知ろう、健康と汗の量
6. 薄着ルックでさわやかに
7. 体調不良は事故のもと
8. あわてるな！されど急ごう救急処置