

暑い日が続きますが、皆さんの体調はいかがですか？長期予報によると、今年の夏は、2010年並みに非常に暑い夏になりそうだということです。暑い日が続くと、ニュースなどで話題になる『熱中症』を、気にされている方も多いのではないのでしょうか？そこで、今回は『熱中症』に関するお話です。

◆ 熱中症とは？

『熱中症』とは、気温や湿度が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分等のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときは痙攣や意識の異常など様々な症状を起こす病気です。熱中症は『具体的な治療の必要性』の観点から重症度をⅠ～Ⅲ度に分けられます。

＜Ⅰ度：現場での応急処置で対応できる軽症＞

① めまい、失神(熱失神)

立ちくらみの状態で、脳への血流が瞬間的に不十分な状態

② 筋肉痛、筋肉の硬直(熱けいれん)

こむら返りのことで、その部分が痛む
(発汗に伴う、塩分の欠乏により起こる)

＜Ⅱ度：病院への搬送を必要とする中等症＞

① 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感(熱疲労)

体がぐったりする、力が入らない

＜Ⅲ度：入院して集中治療の必要がある重症＞

① 意識障害、けいれん、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『がくがく』といった引き付けがある。
まっすぐ走れない、歩けない等



◆ 熱中症の応急処置

熱中症になった時の応急処置として、大きく三つあります。

① 涼しい場所へ避難

木陰やクーラーの入った室内へ、移動させる。

② 衣服を脱がせ、体を冷却

扇風機やうちわで風をあてる。手足や全身に水かける。霧吹きで体に水を吹きかける。濡れタオルを首筋や脇の下に当てる。アイスパックなどを、脇の下、首、足の付け根等に当てる。

③ 水分・塩分を補給

水やスポーツドリンクを、ゆっくり与える。

自力で水分がとれない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう。また、誰かが付き添い、症状が改善しない場合や、悪化した場合は病院へ搬送しましょう。体を冷やすポイントとして、吹きかける水は常温か、ぬるま湯にしましょう。冷たい水の方が、早く体が冷えるように思われますが、冷たい水を急に掛けると、皮膚の血管が収縮してしまい、熱放散の力を弱めます。また、人間の体温は高温に弱く、低温に比較的強いため、意識が回復し寒いと訴えるまでは、積極的に冷却を行いましょう。

最近では、熱中症での搬送が多くなっています。特に暑さを感じにくい高齢者や、体温を調整する機能が発達していない乳幼児は、熱中症になる事が多いです。また、一度熱中症になった事がある方もなりやすいとされています。食事や睡眠をしっかりと、自己で体調管理をすると共に、周りの方へも注意を促し、熱中症を予防していきましょう。