

衛生委員会報告

～第38回 熱中症について～

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、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、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。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる可能性があります。又、日差しが強くなり、気温が上昇する夏は思いがけず症状の進行も早いので要注意です。

□熱中症の重症度分類

○分類：Ⅰ度（軽度）

- ・めまい・失神

「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示す。

（熱失神と呼ぶこともある）

- ・筋肉痛・筋肉の硬直

筋肉の硬直とは「こむら返り」のことであり、その部分の痛みを伴う。発汗による塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じる。

（熱けいれんと呼ぶこともある）

- ・大量の発汗

Ⅰ度の主な対処方法：涼しい場所への移動・安静にする・水分補給

○分類：Ⅱ度（中程度）

- ・頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感

（Ⅱ度は従来より熱疲労・熱疲弊と言われていた状態）

Ⅱ度の主な対処方法：涼しい場所への移動・体を冷やす・安静にする・十分な水分と塩分の補給。口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要

○分類：Ⅲ度（重症）

- ・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、体にガクガクとひきつけがある、真直ぐ走れない・歩けないなど。

- ・高体温（体に触ると熱いという感触がある）

（Ⅲ度は従来から熱射病や重度の日射病と言われていた状態）

Ⅲ度の主な対処方法：涼しい場所への移動・安静にする・体が熱ければ保冷剤などで冷やす。すぐに救急車を要請する

□主な予防方法

- ・部屋に温度計を置くなどして温度をこまめにチェックし、室温が 28 度を超えないように注意する
- ・のどが渇いたと感じたら必ず水分補給をする
(のどが乾いたと感じた時点で、すでに体は水分不足の状態にあります。脱水症状にならないためにも喉が渇かなくてもこまめに水分補給する必要があります)
- ・外出の際は体をしめつけず、吸湿性の高い素材の服を着る。日傘などで日よけ対策をする
- ・屋外では日陰を選んで歩き、無理をせず適度に休憩をする
- ・日頃から体調管理を心掛け、栄養バランスの良い食事と体力づくりに気をつける
- ・炎天下や高温多湿の場での無理な運動や作業は控える

□応急処置

○ 涼しい環境への避難

- ・風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させる

○冷却

- ・衣服を脱がせて、体から熱の放散させる
- ・露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やす
- ・氷のうなどがあれば、それを頸部、脇の下、大腿の付け根、股関節部に当てて皮膚の直下を流れている血液を冷やすことも有効

※深部の体温で 40℃ を超えてしまうと全身痙攣、血液凝固障害などの症状も現れます。できるだけ早く体温の冷却を行う事が重要です。

○水分・塩分の補給

- ・冷たい飲み物により胃の表面から熱を奪う。経口補水液やスポーツドリンクは大量の発汗があった場合に、汗で失われた塩分も補える。食塩水も (1 リットルに 1~2g の食塩) も有効
- ・応答が明瞭で意識がはっきりしている場合は、経口による水分摂取は可能だが、呼びかけや刺激に対する反応がおかしかったり、意識障害がある時は誤って水分が気道に流れ込む可能性があるため、経口による水分摂取は危険

○医療機関への搬送

- ・自力で水分を摂取できなかつたり、反応が鈍い、言動がおかしい、意識がはっきりしない、意識がないなどといった場合は、応急処置と同時にすぐに救急車を呼ぶ。又、熱中症から回復したと思っても体内に影響が残っていたり再発の恐れがあるので、熱中症になったら回復した後でも必ず病院で診てもらう。

□参照サイト

http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html (環境省)

<http://www.fdma.go.jp/html/data/tuchi2306/pdf/230614-1.pdf> (総務省消防庁)