

衛生委員会報告

～第51回 熱中症について

資料 相模原事業所 松原

この時期、気温や湿度が高くなり熱中症になりやすい季節です。

熱中症とは？

熱中症（ねっちゅうしょう）は、heat stroke, や sun stroke とも言い暑熱環境下において身体が適応出来ずにおこる異常状態の総称です。

身体の中では産熱と放熱のバランスがとれています。

このバランスが崩れたとき、熱中症が起こります。

熱中症の症状は？

熱中症にはいくつかの種類があります。

熱失神

体温が上がると、身体の表面に近い血管が拡張し血流を増やして熱を体外に放出しようと働きます。

この時に、血液が身体全体に行き渡る為に一時的に血圧が下がり脳貧血に陥ります。

特徴 ・めまい ・一時的な失神 ・顔面蒼白 ・頻脈及び脈拍微弱

熱痙攣

著しく体温が上がると、汗をかくことで放熱をします。

汗をかき、水だけを補給して血液の塩分（ナトリウム）濃度が低下すると、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴った痙攣が起こります。

特徴 ・筋肉痛 ・手足がつる ・筋肉が痙攣する

熱疲労

著しく体温が上がると、汗をかくことで放熱をします。

大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと、身体が脱水状態になります。

特徴 ・全身倦怠感 ・悪心や嘔吐 ・頭痛 ・集中力や判断力の低下

熱射病

体温の上昇に体温調節が追い付かなくなると、中枢機能に異常をきたしてしまいます。

特徴

・体温が高い ・意識障害 ・呼びかけや刺激への反応が鈍い ・言動が不自然・ふらつく

熱中症の予防法は？

外出時はもちろん、日頃からしっかりと水分補給することを心がけましょう。

喉が渇いたと感じた時には体重の2%の水分を失っています。

気付かないうちに脱水症状になっている「かくれ脱水」に気を付けましょう。

水分補給は、お茶や珈琲・アルコール類は利尿作用が高い為、他のものでとるように心掛けましょう。

飲料には適度にナトリウムが含まれているものが効果的です。

外出時など屋外にいる場合は、定期的に体温を下げられるようなところで休憩を取るよう心掛けましょう。

熱が籠もってしまうような服装は避けましょう。

熱中症は屋外だけでなく屋内でも起こります。

夜間、就寝時にクーラーなどを使わなかったり、窓を開けて通気をしなかったりして眠っていたりすると室温が上がり熱中症を起こす場合があります。

冷房機器のタイマーなどを上手に使ったり、窓を開けておくなどして室温の上昇を防ぎ、風通しをよくして身体に熱が籠もらないようにしましょう。

車の運転中はトイレに行く回数を減らすために水分を制限しがちです。

また、窓を閉め切ると風通しが悪くなって汗が蒸発しにくい為、体温も上がりやすくなります。

普段以上に水分補給や体温調節に気を遣うようにしましょう。

熱中症の対処法は？

熱中症の種類によって症状が違うので、症状に合わせた対処法をとりましょう。

熱痙攣

食塩がしっかり含まれた飲料を飲めば治ります。

熱失神・熱疲労

涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせ、しっかり水分補給させれば治ります。

熱射病

死の危険のある緊急事態です。

集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。

また、いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので、身体を冷やすなど現場での処置が重要です。

最後に

熱中症は誰もがなり得る症状です。

体調がおかしいと気付いた時には重症化していることの多い障害です。

日頃からしっかりと水分補給や暑さ対策をして予防を心掛けましょう。

