

衛生委員会報告

「熱中症について」

資料作成 草野 裕子

★熱中症とは？

- 熱中症とは、暑熱環境下において身体が適応出来ずに起こる様々な状態の総称です。

本質的には、脱水による体温の上昇と、体温の上昇に伴う臓器の血流の低下、それと多臓器不全です。

表面的な症状として主なものは、めまい、失神、頭痛、吐き気、強い眠気、気分が悪くなる、体温の異常な上昇、異常な発汗（または汗が出なくなる）などがあります。また、熱中症が原因で死亡する事もあり、特に重度の熱中症においては致死率 30%に至るという統計も出ています。

熱中症には症状が軽い順に熱失神・熱けいれん・熱疲労・熱射病と 4 つのタイプがあります。

- 発症した場合は、程度によらず適切な措置を取る必要があるとされています。また、重症だった場合には死亡を免れたとしても、脳機能障害や腎臓障害の後遺症を残す場合があります。
- 屋内・屋外を問わず高温や多湿等が原因となって起こり得ます。
暑さ指数（WBGT）21～25℃あたりから要注意になると言われていて、25℃あたりから患者が発生し（段階的に増え）、31℃を超えると急増します。
- 日射病とは違い、室内でも発症するケースが多いです。
日常生活の中で起きる「非労作性熱中症」と、スポーツや仕事などの活動中に起きる「労作性熱中症」に大別することが出来ます。

★どうして熱中症に？

- 熱中症は、環境による要因と、身体的な要因、行動による要因の 3 つが重なった場合に起こりやすくなります。

◆環境による要因

- ・気温が高い ・湿度が高い ・強い日差し ・通気が悪い・風が弱い・厚着をしている など

◆身体的な要因

- ・体調が悪い ・高齢者や乳幼児 ・糖尿病などの持病がある ・肥満
- ・病気などで体調が良くない ・普段から運動をしていない など

◆行動による要因

- ・激しい運動 ・長時間の炎天下での労働 ・水分補給がしにくい状況 など

また、発生している状況を年齢別に見てみると、15 歳から 19 歳までの 10 代ではスポーツ、

30歳から59歳までは勤務中、65歳以上では日常生活における発生が多くなっています。特別変わったことをした訳ではなくても、注意を怠ると熱中症になってしまう場合があるということです。

★熱中症を予防するには？

●いつでもどこでも誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。その為の対策は大きく分けて3つです。

◆対策1 シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けましょう。

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

◆対策2 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしましょう。

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

◆対策3 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションをしましょう。

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

★熱中症だと思ったら？

●炎天下にいる時や暑い部屋にいる時などに吐き気や頭痛があれば、熱中症を疑ってください。自分で対応ができそうであれば、すぐに応急処置を行います。また、熱中症のサインが見られる人を発見した時にも早急に対応しましょう。

◆涼しい場所に移動する（させる）

◆服を緩めて風通しを良くする

◆身体を冷やす

◆塩分の入った水分を補給する

●体温が高く、不自然な言動や意識障害がみられる場合は、命の危険がある重症の熱中症です。体温が異常に高くなってしまっているため、できるだけ早く体温を下げる必要があります。その様な場合は、すぐに救急車を呼びましょう。そして、到着するまでの間、首や腋窩部、鼠径部に氷や保冷剤などを当て、体温を下げましょう。

★最後に

●近年、夏より前からの気温が高くなる傾向にあり熱中症になる人が急増しています。

屋外だけでなく、屋内でも充分熱中症になり得ますので、注意しましょう。

しっかりと対策を取って暑い夏を元気に乗り越えましょう。