

健康管理ニュース

2023年8月

熱中症にご注意！

暑い日が続きますが、皆さん体調はいかがですか？ 今年の夏は、異常気象により例年になく暑い日が続いています。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、ひどいときはけいれん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>

○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。

○筋肉痛、筋肉の硬直（熱けいれん）

こむら返りのことで、その部分の痛みを伴う。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>

○頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感（熱疲労）

体がぐったりする、力が入らないなど。

<Ⅲ度：入院して集中治療の必要がある重症>

○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「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。



◆熱中症の応急手当て

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涼しい場所へ避難させる

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、体を冷やす

扇風機やうちわで風をあてる。手足や全身に水をかける。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、足の付け根などに当てる。

③水分・塩分を補給する

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。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。

熱中症での搬送件数も非常に多くなっています。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り、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

以上