

健康だより 熱中症 特別号!!

今年は節電の影響で熱中症の危険性が高まるとして、気象庁より**高温注意報**※の発表が開始されました。ひとりひとりが熱中症を予防することが第一ですが、今後は家庭や職場、外出先などで「もしかして熱中症!?!」という場面に遭遇することも多くなることが予想されます。そこで今回は知っておきたい最近の熱中症の特徴や応急処置の方法などを特集しました。

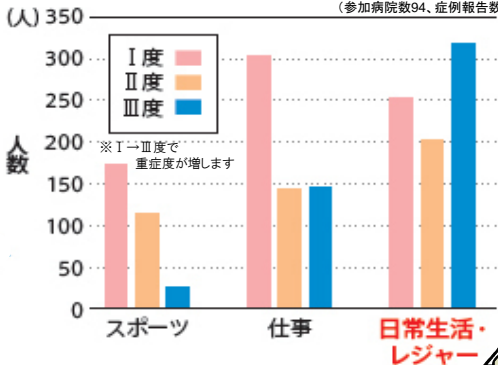
※「**高温注意報**」とは？
最高気温**35℃以上の猛暑日**が見込まれる場合に発表。
当日分は午前5時と11時、翌日は夕方5時に発表。
熱中症への注意を促す目的で今年新設されました。

①どんな場面が危険なの？

スポーツ、仕事などにおける「**労作性熱中症**」に比べ、最近増えているのが**日常生活やレジャーの中で起こる「非労作性熱中症」**です。(下記グラフ1参照)
中でもⅢ度(※表1)の重症例が多いことが特徴です。特に高齢者は屋内で少しずつ脱水が進み衰弱し、発見時には重症化しているケースが多く見られています。屋内にいても、いつもより多く汗をかく、足がつかないなどの症状があるときには、十分注意しましょう。

グラフ1: 熱中症に罹患した状況と重症度の関係

日本救急医学会心臓ストロークステディ2010年版結果より
(参加病院数94、症例報告数1780人)



屋内でも危険大!ムリな節電はやめましょう!

②熱中症になりやすい人って？

- ★脱水状態にある人(二日酔い、嘔吐、下痢の続いている人など)
- ★高齢者(認知症のある場合はさらにリスク増)
- ★肥満のある人
- ★普段運動をしない人、暑さになれていない人
- ★糖尿病の人
- ★抗うつ薬など**精神科の薬**を飲んでいる人
- ★高血圧や心臓病で**塩分や水分制限**を行っている人
- ★過去に熱中症を起こしたことがある人



当てはまる人は、よりいっそうの注意を!!

③救急車を呼ぶ目安は？



失神や嘔吐など、一見重症に思える症状でも実際の重症度はⅠ度あるいはⅡ度です(※表1)。より注意したい症状はⅢ度にある**中枢神経症状**です。具体的には**判断力の低下や、呼びかけや刺激に対する反応がおかしい・応えない、けいれんがある、まっすぐに歩けない**などです。これらの症状がある場合は**応急処置を始める**と共に、救急車を要請しましょう。
またⅠ度、Ⅱ度の場合でも、**応急処置で症状の改善が見られない、自力での水分補給ができない**と言う場合には、病院へ搬送します。

表1: 熱中症の重症度分類と症状

I度	●めまい ●大量の発汗 ●失神 ●筋肉痛 ●筋硬直
II度	●頭痛 ●嘔吐 ●倦怠感 ●虚脱感 ●集中力や判断力の低下
III度	※下記3つの症状のうち、いずれかにあてはまる場合 ● 中枢神経症状 : 意識障害、小脳症状、けいれん発作 ●肝・腎機能障害 ●血液凝固異常

※これらは病院で血液検査をしなければ分かりません

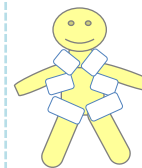
救急車の目安は「意識障害」の有無で判断を!

④応急処置の具体的な方法って？

応急処置のポイントは、「**冷却**」と「**水分補給**」です。

冷却

- ①まず涼しい場所に移動し、脱衣を行う
- ②霧吹きや濡れタオルで体をぬらし、風を当てる。体を横向きにすると、露出面積が広くなり効率良く冷却することができます



太い血管のある脇の下、首、足の付け根、股の間を冷やす

- ③氷のうや保冷剤などで右図の箇所を冷やす

水分補給

- ①意識があることを確認する(なければ医療機関へ)
- ②塩分を含む飲み物を500ml程飲ませ、様子を見る。

経口補水液の作り方

水 1L + 砂糖 40g + 食塩 3g

※水よりも熱中症改善に効果的です。スポーツドリンクで代用も可能



薬局などで市販もされています

すばやい応急処置が大切です。万全の準備を!

⑤猛暑の影響は熱中症だけ？

【脳梗塞・心筋梗塞】

これまで冬に多いとされていた**脳梗塞**や**心筋梗塞**が、夏に起こるケースが増えています。原因は「**脱水**」です。脱水により血液が濃縮されドロドロになることで、血管が詰まってしまうのです。特に**高齢者や、高血圧のあるひと**などは**脱水の影響**を受けやすいので、水分補給に十分注意が必要です。

【低血糖・高血糖】

糖尿病の人は、暑さのため**食欲が落ち、低血糖発作**を起こすことがあります。また、水分補給に糖分の多い清涼飲料水を取りすぎることによって、著しく血糖が上昇する「**清涼飲料水ケトアシドーシス**」に陥るケースも報告されています。症状はいずれも動悸、喉の渇き、体のだるさ、意識障害などで、熱中症と似ています。

高齢者や糖尿病、高血圧などをもっている人の体調不良は要注意!