

熱中症

熱中症は予防が大切!!



体の異常発生



- ・まずは涼しい場所へ
- ・衣服(衣類)をゆるめる

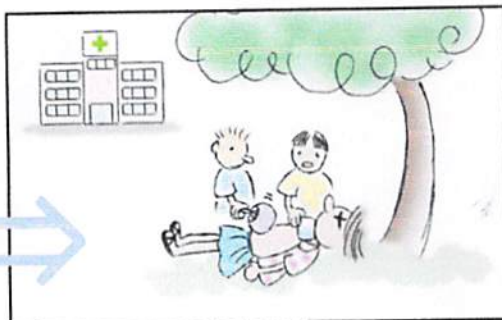
たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに!!
湿度が高いとき、風がないときは要注意!



- ・体などに水をかけたり、濡れタオルをあてて扇ぐなど、体を冷やす



太い血管のある脇の下、両側の首筋、足の付け根を冷やす



このような症状があれば…



重症度
Ⅰ度

手足がしびれる

めまい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある(痛い)

気分が悪い、ボーっとする



重症度
Ⅱ度

頭ががんがんする(頭痛)

吐き気がする・吐く

からだがだるい(倦怠感)

意識が何となくおかしい



重症度
Ⅲ度

意識がない

体がひきつける(けいれん)

呼びかけに対し返事がおかしい

真直ぐに歩けない・走れない

体が熱い

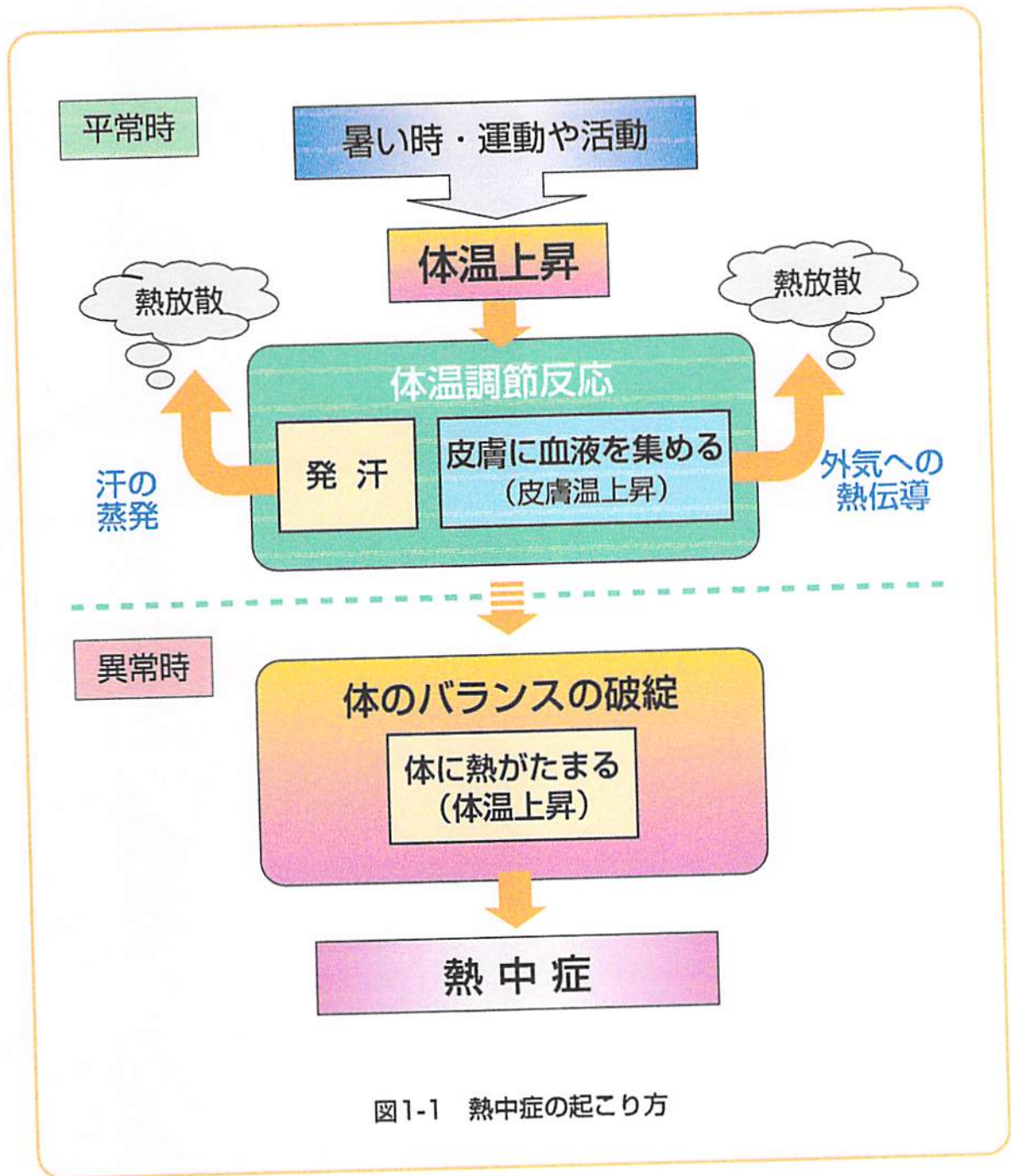
涼しいところで一休み。冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。



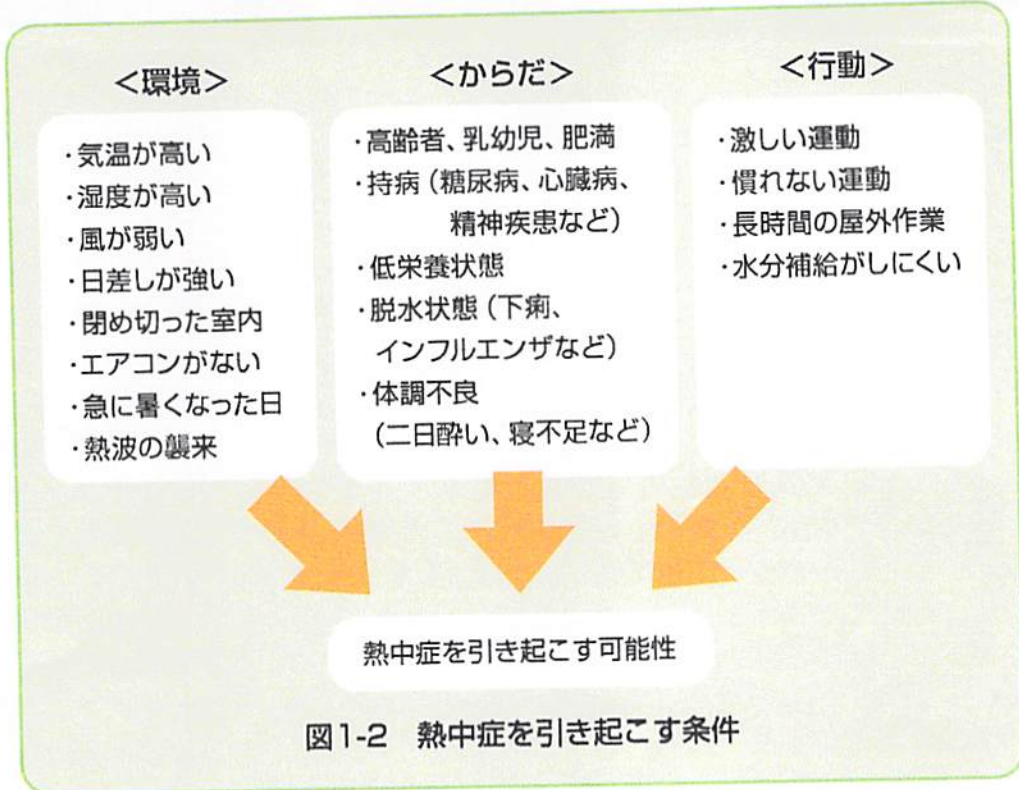
Ⅰ度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷しましょう。



熱中症はどのようにして起こるのか



熱放散には、体から直接熱が外気に逃げる放射や伝導、対流などがあります。しかし、外気温が高くなると熱が逃げにくくなります。一方、汗は蒸発する時に体から熱を奪います。高温時は熱放散が小さくなり、汗の蒸発による気化熱が体温を下げる働きをしています。汗をかくと水分や塩分が体外に出てしまうために、適切な水分・塩分の補給が重要になってきます。



どのような場所でなりやすいか

高温、多湿、風が弱い、輻射源（熱を発生するもの）があるなどの環境では、体から外気への熱放散が減少し、汗の蒸発も不十分となり、熱中症が発生しやすくなります。

<具体例>

工事現場、運動場、体育館、一般の家庭の風呂場、気密性の高いビルやマンションの最上階など

どのような人がなりやすいか

- ・脱水状態にある人
- ・高齢者
- ・肥満の人
- ・過度の衣服を着ている人
- ・普段から運動をしていない人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気の人、体調の悪い人

| 水分減少率 (体重に占める割合) | 主な症状 |
|---------------------|----------------------------|
| ~2% | のどの渇き |
| 3%~4% | 食欲不振、イライラする 皮膚の紅潮、疲労困ぱい |
| 5%~ | 言語不明瞭、呼吸困難 身体動揺、けいれん |

脱水が進むと尿量が少なく、尿色が濃くなります。

(出典：Adolph, E.F. et al., 中井改変)

さらに知っておきたいことは、心臓疾患、糖尿病、精神神経疾患、広範囲の皮膚疾患なども「体温調節が下手になっている」状態であるということです。心臓疾患や高血圧などで投与される薬剤や飲酒も自律神経に影響したり、脱水を招いたりしますから要注意です。