どんな症状があるのか

本マニュアルでは、熱中症を「暑熱障害による症状の総称」として用いています。「暑熱環境にさらされた」という状況下での体調不良はすべて熱中症の可能性があります。熱失神は「立ちくらみ」、熱けいれんは全身けいれんではなく「筋肉のこむらがえり」です。熱疲労は、全身の倦怠感や脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢などが見られる状態です。

また、熱中症の重症度を「具体的な治療の必要性」の観点から、Ⅰ度（現場での応急処置で対応できる軽症）、Ⅱ度（病院への搬送を必要とする中等症）、Ⅲ度（入院して集中治療の必要性のある重症）に分類しました（表2－1）。

現場で確認すべきことは、意識がしっかりしているかどうかです。少しでも意識がおかしい場合には、Ⅱ度以上と判断し病院への搬送が必要です。「意識がない」場合は、全てⅢ度（重症）に分類し、絶対に見逃さないことが重要です。また、必ず誰かがついて、状態の変化を見守る必要があります。応急処置にもかかわらず悪化が見られる場合には症状にかかわらず病院へ搬送します。

表2-1　熱中症の症状と重症度分類

分類	症　状	症状から見た診断	重症度
Ⅰ度	**めまい・失神** 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不充分になったことを示し、"熱失神"と呼ぶこともあります。 **筋肉痛・筋肉の硬直** 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じます。 **手足のしびれ・気分の不快**	**熱ストレス（総称）** 熱失神 熱けいれん	
Ⅱ度	**頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感** 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。	**熱疲労** **（熱ひはい）**	
Ⅲ度	**Ⅱ度の症状に加え、** **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、体にガクガクとひきつけがある（全身のけいれん）、真直ぐ走れない・歩けないなど。 **高体温** 体に触ると熱いという感触です。 **肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害** これらは、医療機関での採血により判明します。	**熱射病**	

熱中症を甘くみてはいけない

大切なことは、暑熱環境下では熱中症は誰にでも起こり得るということです。
I度の症状が出現したら、すぐに冷所へ避難し安静とし、身体を冷やし、経口補水液（ORS）を飲みます。誰かがそばで見守り、改善しない場合、悪化する場合は、必ず病院へ搬送します。

【I度の症状】

大量の発汗

めまい、立ちくらみ
（失神：一時的な意識消失）

筋肉痛・筋肉の硬直
（こむら返り）

熱中症の裏には、水分・電解質の不足が隠れている！

暑熱環境下では、大量の汗が出て体液（水分と塩分）が失われます。この時、失った水分と塩分を適切に補給できないと、脱水状態になります。
体液が失われると体内を循環する血液が不足し、体内で作られる熱を体表面に運び出し、放散することができなくなります。熱中症の裏には、脱水状態がかくれています。

体にとって、大切な水

水は生命を保つうえで、重要な物質で大きく4つの働きがあります。

- 栄養素や酸素を運ぶ
- 老廃物を排泄する
- 体温を調節する
  （冷えた水を飲むことで、体温を下げる効果もある）
- 体のさまざまな機能を維持する

脱水となり体から水分と塩分が不足すると、これらの役割がうまく果たせなくなります。