

熱中症

知っておきたい！ 熱中症・夏の救急

「熱中症とは」

気温が変化しても、体には体温を一定に保とうとする仕組みが備わっています。暑くなると体温が上がり始めると、皮膚の血流量を増やして皮膚から熱を逃がしたり、汗をかいて、その汗が蒸発することによって熱を逃がしたりして、体温を下げます。ところが体内の水分や塩分が不足して脱水状態になると、体内の熱を外に出せなくなり、熱がこもって、さまざまな体の不調を来すようになります。このような状態が「熱中症」です。

症状

体内の水分と塩分が不足することによって、さまざまな症状が現れます。次のような症状によって、熱中症の重症度は大きく3つに分けられています。

I 度

- めまい ●立ちくらみ
- こむら返りなど

II 度

- 頭痛 ●吐気 ●嘔吐
- 倦怠感など

III 度

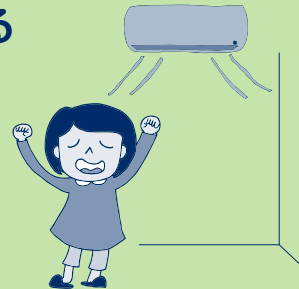
- ふらふらする
- 立てない ●意識障害など

熱中症では「I 度、II 度、III 度」と段階的に悪化するとは限りません。突然 II 度や III 度の状態で発症することもあるので注意が必要です。

対応

I 度、II 度、III 度のどの場合でも、まず「**涼しい場所に移動し、体を冷やす**」のが基本です。

- 屋外でおこった場合はすぐに日陰やエアコンのある室内などに移動する
- 室内の場合は、できるだけエアコンをつけて、室温を下げる
- さらに、衣服を脱がせたり、緩めて首筋、わきの下、脚の付け根、膝の裏などを冷水や氷などで冷やしましょう。



熱中症の対処

重症度	症状	対 処
I 度	●めまい ●立ちくらみ ●こむら返り など	涼しい場所へ移動し、体を冷やす
II 度	●頭痛 ●吐気 ●嘔吐 ●倦怠感 など	
III 度	●ふらふらする ●立てない ●意識障害 など	

予防

気温、気候に注意

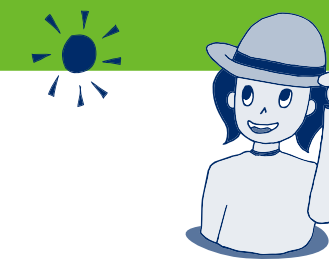
高温多湿、無風、日ざしが強い日には、屋内・屋外にかかわらず注意が必要です。

こまめな水分補給

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分をとりましょう。アルコールやカフェインを多く含む飲み物は、利尿作用があるため適していません。また寝ている間に熱中症が起きることもあるので、寝る前にコップ1杯の水を飲むなどして、水分補給を行いましょう。

生活環境の改善

屋内で熱中症を起こすこともあるので、室内の環境を見直し、温度や湿度、通気などに注意しましょう。外出する時は、炎天下を避けできるだけ日陰を歩くようにしましょう。通気性のよい服を着たり、薄い色の帽子をかぶることも効果的です。



熱中症のあと調子に戻らない、吐き気などの症状が続く、という場合には早めに医療機関を受診してください。

(参照:『きょうの健康 2009年8月号』『知っておきたい! 熱中症・夏の救急 高齢者は要注意 熱中症』)