

尾崎病院

外来プチ新聞

2018 夏号



梅雨も明け、夏の暑さも本番となりました。
夏の暑い季節に注意したいのが、熱中症です。
命にかかわることもある熱中症、正しい知識で
熱中症を予防しましょう。

熱中症とは？

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。

重症度によって、次の3つの段階に分けられます。

・Ⅰ度：応急処置と見守りで対応できる**軽症**

皮膚血管が広がり血圧が低下、脳への血流が悪くなる。

大量の汗をかき、水分だけを補給したために血液の塩分が不足し、
筋肉がつってしまう。

症状) 立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗



・Ⅱ度：病院への搬送を必要とする**中等症**

大量の発汗により水分補給が追い付かず脱水の状態。

症状) 頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感



・Ⅲ度：入院して集中治療の必要性のある**重症**

体温上昇のため中枢機能に異常をきたした状態。

症状) 意識障害、けいれん、手足の運動障害

高体温(体に触ると熱い)



熱中症が起こりやすい環境、場所は？

- ・ 気温が高い、湿度が高い
- ・ 風が弱い、日差しが強い
- ・ 照り返しが強い
- ・ 急に暑くなった



※救急要請の発生場所は、住宅等**居住施設が全体の37%と最も多く**

次いで屋外の公衆(屋外駐車場、屋外駅ホームなど)・道路が27%を占めています。

熱中症を予防するには？



○暑さを避ける…外出時にはなるべく日陰を歩き、帽子や日傘を使う。

家の中ではカーテンやすだれなどで直射日光を遮り

扇風機やエアコンで室温・湿度を調整する。



○服装を工夫…外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装。

○こまめな水分補給…のどが渇く前からこまめに水分補給をしましょう。

水だけではなくミネラルも補給するようにしましょう。

ミネラルを補給するには麦茶がおすすめです。



※スポーツ飲料は糖分が多いのが欠点です。飲みすぎには注意が必要です。

○暑さに備えた体作り…バランスの良い食事や睡眠をとる。ウォーキングなどの有酸素運動で汗をかく習慣を身に着けることも大事な予防法の一つです。



こんな人は特に注意！

乳幼児: 大人よりも新陳代謝が活発で体温が高く、汗を出す機能が未熟なため。

高齢の方: 高齢になるにつれて体内の水分割合が少なくなります。

さらに、暑さやのどの渇きを感じにくいいため熱中症になりやすいのです。

その他: 運動に慣れていない方の運動、肥満の方、寝不足や疲れなどで体調が悪い方、

二日酔いや下痢症状など体内の水分が不足している方も注意が必要です。



熱中症の応急処置



①涼しい環境に移す…風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内へ移動

②脱衣と冷却…脱衣させ体内の熱を外に逃がします。うちわや扇風機で仰いだり、氷や保冷剤などで首やわきの下、太ももの付け根を冷やし体温を下げます。

③水分と塩分を補給する…冷たい水、特に塩分も同時に補える経口補水液やスポーツ飲料など。ただし、意識のない方への水分補給は危険なのでやめましょう。

※こんな時は119番！

熱中症を疑う症状があり、意識がない、

または呼びかけに対する返事がおかしい…

→すぐに救急車を呼びましょう！

