

熱中症

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症します。



HEATSTROKE

熱中症予防に熱中しよう！！

分類 症状 熱中症の主な症状と分類

I度

軽症：現場での応急処置が可能

- めまい・失神(熱湿疹)
- 筋肉痛・筋肉の硬直(熱けいれん)
- 手足のしびれ・気分の不快

応急処置

- ①衣服を弛め冷所で安静にする
- ②冷たい物を飲ませる
- ③首筋、脇の下、足のつけねなど身体を冷やす



II度

中等症：病院への搬送が必要

- 頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感(熱疲労)



III度

重症：入院・集中治療が必要

- II度の症状に加え、意識障害・けいれん・手足の運動障害(熱射病)
- 肝機能異常、腎臓機能障害、血液凝固障害など



熱中症は、症状によって3段階に分類されています。対処の方法としては、I度の症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りでOKです。しかし、II度の症状が出現したり、I度に改善が見られない場合は、すぐに病院へ搬送しましょう。熱中症の方への対応は、**意識がしっかりしているかどうか**がポイントです。少しでも意識に異常がある場合は、II度以上と判断し、すぐに病院へ搬送しましょう。

参考：日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン2015
環境省 熱中症予防情報サイト 熱中症環境保健マニュアル 2018

院長の認知症コラム COLUMN

「認知症と熱中症」

高齢者は体の中の水分量が少なく、暑さやのどの渇きに気づきにくいので、熱中症になりやすいと言われています。熱中症は、脱水症状に加えて、もの忘れや排泄の失敗など認知症でも認められる症状が現れることがあります。認知症ではなく、熱中症の場合もあるので、しっかり水分を補給して対策をすることと、熱中症に気づくことが必要です。

今日から実践！ 日常でできる熱中症予防

熱中症の予防は、**脱水と体温の上昇を抑えることが基本**です。また、周囲の方からの声かけ、気づきも大事ですので、地域で取り組みましょう。

① **こまめに水分を補給しよう！**
のどが渇く前の水分補給が大切です。起床時や入浴前後にも水分補給が必要です。アルコールは水分補給ではありません。汗をたくさんかいた時は、**塩分も忘れずに補給**しましょう。

② **暑さを避けよう！**
外出時には、無理をしないで、日陰を活用して休憩しましょう。室内でも風通しを良くする、エアコンを活用する、衣服の工夫をするなどして暑さを調節しましょう。

③ **体力や体調を考慮しよう！**
熱中症の発生には、その日の体調が影響します。風邪等での発熱や、二日酔いで脱水症状の場合には、暑い環境に行くのは絶対に避けましょう。