

# 熱中症

熱中症は、温度や気温が高い場所にいることで、徐々に体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能が働かなくなることで発症します。炎天下での活動だけでなく、室内にいる時でも発症することがあります。重症の熱中症は命の危険に直結しますが、知識を持ち対策を行うことで重症化の予防ができます。




HEATSTROKE

# 暑くなる前から熱中症対策!!

熱中症は、症状によって、Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度に分類されています。対処方法は、Ⅰ度は症状が改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りです。しかし、Ⅱ度の症状や、Ⅰ度の症状の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

分類	症状	熱中症の主な症状と分類
Ⅰ度	<ul style="list-style-type: none"> <li>●めまい・失神</li> <li>●筋肉痛・筋肉の硬直(熱けいれん)</li> <li>●手足のしびれ・気分の不快</li> </ul>	<b>軽症：現場での応急処置が可能</b>  <b>応急処置</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>①衣服を弛め冷所で安静にする</li> <li>②冷たい物を飲ませる</li> <li>③首筋、脇の下、足のつけねなど身体を冷やす</li> </ul>
Ⅱ度	<ul style="list-style-type: none"> <li>●頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感(熱疲労)</li> </ul>	<b>中等症：急ぎ受診(搬送)</b> 
Ⅲ度	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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)</li> <li>●肝機能異常、腎臓機能障害、血液凝固障害など</li> </ul>	<b>重症：入院・集中治療が必要</b> 

## 院長のコラム COLUMN 「コロナと熱中症」

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策として、外出が減り、体を動かす機会が少なくなったのではないのでしょうか。体力も落ちた中で、暑さに体が慣れていない状態だと熱中症になりやすくなります。「暑熱順化」にあるように、暑さに慣れる身体づくりの為に体を動かしたり、少し外に出ること事を意識してみてもいいのではないでしょうか。水分補給は必ずしましょう。

## 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。個人の予防だけでなく、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 水分をこまめにとる

喉が渇く前から取ることが大切です。起床時や入浴前後にも水分補給を心がけましょう。ビールなどのアルコール類は水分補給にはなりません。

### ② 暑さをさげよう

外に出る際は無理はしないで、日陰で休憩をとりましょう。屋内でも風通しを良くする、エアコンの活用、服の工夫も加えて暑さを調節しましょう。

### ③ 体力や体調に目を向けよう

風邪等の発熱などいつもより体調の悪い時や、二日酔いの時は暑い場所に行くのは避けましょう。

### ④ 暑さに慣れて、暑さに備える

暑熱順化(しょねつじゅんか)を知っていますか? 涼しい内に運動(ウォーキング等)をして汗をかく機会を増やし、少しずつ暑さに慣れておきましょう。運動習慣を持つ機会にもなります。