

熱中症

「去年の夏より今年の夏は厳しい暑さだなあ」と、毎年言っているような気がしませんか。令和4年2月25日発表の気象庁の暖候期予報の解説で、今年の夏の天候の見通は、6～8月における西日本の平均気温が平年よりも高い確率が50%と発表されています。今年も熱中症について知り、対策を行うことで、熱中症予防や熱中症の重症化予防をしましょう。



熱中症と対策を知り工夫しよう！

＼今日から実践！／

普段からできる熱中症対策

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 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？ やや暑い環境で運動(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いくことです。運動習慣を持つ機会にもなります。

② 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。

③ 暑さから身を守る

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。

④ 体力や体調に目を向ける

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。

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・Ⅲ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"> ●めまい・失神 ●筋肉痛・筋肉の硬直(熱けいれん) ●手足のしびれ・気分の不快 	<p>軽症：現場での応急処置が可能</p> <p>応急処置</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> ●頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感(熱疲労) 	<p>中等症：急ぎ受診(搬送)</p>
Ⅲ度	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<p>重症：入院・集中治療が必要</p>

あさクリ コラム COLUMN 「対策の工夫」

熱中症の記事を書いていて、そういえば屋内でスポーツをした際に、フラフラした経験を思い出し<Ⅰ度の熱中症>に当てはまる症状だったかもしれないと振り返りました。最近、暑い場所で活動する時には、こまめな水分補給はもちろん、無理をしない活動を意識しています。暑すぎる日には、外出するのを見送ったり、涼しくなってから出かけるなど対策を工夫してみよう。