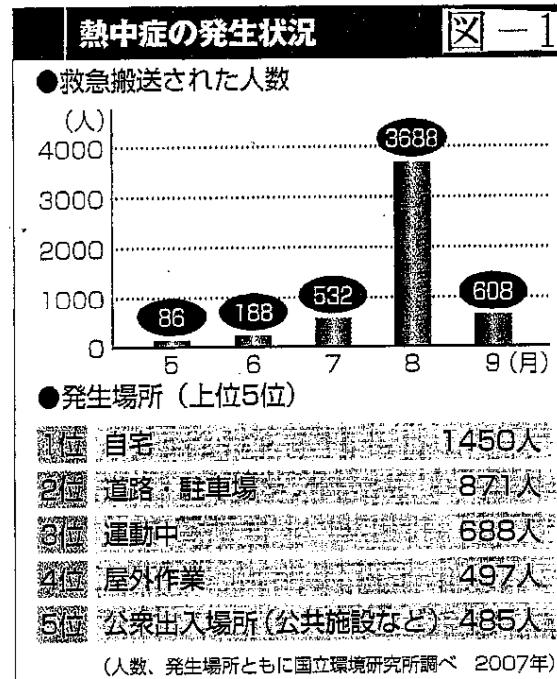


川井

眞（日本医科大学准教授）

に要注意！

H.20年8月、願成寺



熱中症の症状と対処法

●症状

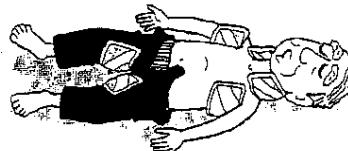
- I度** めまい、筋肉痛、筋肉のこわばりなど
- II度** 頭痛、吐き気、体のだるさなど
- III度** 意識障害、手足の運動障害など

●体を冷やす

- 衣服を脱がせてベルトを緩める。
無理に脱がせなくてもかまわない。
- 首、わきの下、太ももの付け根に氷や保冷剤を当てる。これらの部

●対処法

- I度**
 - ①涼しい場所に移動
 - ②体を冷やす
 - ③水分、塩分を補給
 - ④改善しなければ受診
- II度**
 - ①直ちに救急車を呼ぶ
 - ②涼しい場所に移動
 - ③体を冷やす



位には太い血管が通っており、そこを流れる血液を冷やすことで、効率的に全身の体温を下げることができます。

★吐き気や嘔吐があつたり、意識障害がある場合は、顔を横向きにして寝かせる。

◎人体は、気温が上ると血流量は増え、皮膚から熱を逃がします。また、汗をかき・汗が蒸発して、皮膚の熱が奪われます。だから、暑い時でも、体に熱がこもることはありません。が、夏バテや疲れ・暑い所にいると、体に熱がこもって『熱中症』=熱射病・熱疲労・熱痙攣など』をおこなことがあります。熱中症は、屋外での激しい運動や作業中に起ころうと思われますが、『自宅』が最も多く、8月に集中するとの調査結果があります(左図-1)。

●熱中症はI～IIIに分けられます(左図-1)。

- I度=めまい・筋肉痛・筋肉のこわばりなど。
II度=頭痛・吐き気・体のだるさなど。
III度=意識もろつき(意識障害)・手足の運動障害など。

※熱中症の原因は?

- ①体内の水分が不足していると、汗の量が少なく、熱の放出が不十分です。また多量の汗と共に、体内の塩分が失われると、筋肉の動きなどが鈍くなったりします。
②高温で、湿度の高い所では、汗が出ても蒸発しにくいため、体の熱が下がりにくくなるのです。
③風邪などで体調が悪い・睡眠不足で、疲れている時・心臓病・糖尿病などでも体温調節の働きが低下します。

◆お年寄りに熱中症が多い理由は?

- ①血流量が少なく・汗が出にくくなったりします。
②筋肉が痩せ・血流量が少なく、全体が水分不足!。
③暑さや喉の渴きを感じにくくなり、水分不足に!。

■熱中症の予防法は?

- (1)暑い時の外出は控え、帽子や日傘で日光を防ぎます。
(2)喉の渴きを感じなくとも、少しずつ水(1日・約2L)と塩分を補給します。が、利尿作用のある酒類や緑茶・コーヒーなどは、水分の補給には向いていません。
(3)部屋の窓を開け、風通しを良くしたり・エアコンなどで、適度に涼しく・快適な室温で生活しましょう。



●体を冷やし・体温を下げる事が『対処法』です。

●意識がハッキリしている時の対処法は(左図-2)、

①涼しい場所へ移動し・ベルトなどを緩めます。

②首・わきの下・太ももの付け根を冷やします。

③水分と共に塩分を飲ませます。暑に冷たい飲み物が入ると、体が冷えます。が、吐き氣がある時は、気管に入ると危険なので、無理に飲ませないで下さい。

④①～③を行っても、症状が改善しない時は、医療機関を受診し、症状が起きた様子を伝えます。

◎意識障害が起きた時は、直ちに救急車を呼び・周囲の人は、右記の①と②を行います。なお、意識障害がある時は、水を無理に飲ませないようにします。