

市民病院がより

熱中症のこころ

保健師 岩永 美紀

熱中症とは？

蒸し暑い時期にはたくさん汗をかき、体から水分や塩分が出ていきます。その時に、水分や塩分を補給できなければ、体内の調節機能が崩れてしまいます。このような状態を熱中症といいます。熱中症は短時間で重症となり死に至ることもあります。適切な予防法や処置によって命を救うことができます。

熱中症になりやすい環境

気候としては高温、多湿、風が弱い、日差しが強い、急激に暑くなった等の環境で熱中症になりやすくなります。例えば運動場や体育館、工場現場、家庭の風呂場、車内等です。また乳幼児や高齢者、厚着をしている人、脱水状態にある人、体調のすぐれない人等がかりやすくなります。

熱中症かな？

このように乳幼児から高齢者まで年齢を問わず、これらの条件が揃えば熱中症を引き起こします。

熱中症になった場合、どのような症状が出るでしょうか。

- ① 体温が高い
 - ② 皮膚が赤い・熱い・乾燥している
 - ③ 頭痛（ズキンズキンする）
 - ④ めまい
 - ⑤ 吐き気
 - ⑥ 脈が速い
 - ⑦ 意識がはっきりしない
- このような症状があった場合には熱中症を疑い、すぐに処置をしましょう。

どう対応すればいいの？

まず、意識があるかどうかの確認をします。意識がなかったり、はっきりしない場合はすぐに救急車を呼びましょう。その場での応急処置の手順は次の通りです。

① 涼しい場所へ運ぶ

風通しの良い日陰やクーラーの効いている室内へ運びます。

② 衣服をゆるめ、体を冷やす

皮膚に水をかけたり濡れたタオルを当てます。また、うちわや扇風機であおいで体を冷やします。さらに首、わきの下、太ももの付け根等にある大きい血管を冷やします。

③ 水分や塩分をこまめに補給する

意識がはっきりしていれば冷たい飲み物を与えます。飲み物はスポーツドリンクが最適で、食塩水（1ℓに1〜2gの食塩）も有効です。ただし、意識がはっきりしない場合、口からの水分補給は気道に誤って流れ込む危険性がありますので補給してはいけません。

④ 医療機関へ搬送する

自力で水分補給できない場合や症状が回復しない場合は医療機関に搬送します。

熱中症を防ぐために

熱中症は正しい知識と日常生活での注意点を守ることで防ぐことができます。

① 暑さを避ける

日陰を歩いたり、帽子をかぶる、

日傘をさす、屋外活動ではテントを張る等、直射日光を避けましょう。また、ブラインドやすだれ、扇風機、エアコンを利用しましょう。

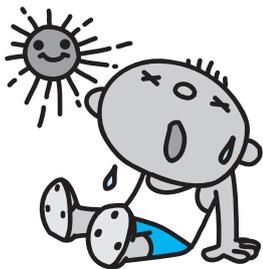
② 服装を工夫する

通気性が良く、汗を吸い蒸発させることができるものを選び、熱を吸収する黒色系の色はなるべく避けましょう。また、ネクタイや襟をゆるめて熱気や汗を逃しましょう。（クールビズ）

③ こまめに水分補給をする

アルコールでの水分補給はやめましょう。アルコールが体内の水分を出そうとするので尿として排出されてしまいます。

熱中症は上記のことに加えて、寝不足や欠食、二日酔い、体調不良等、その日の体調も影響します。しっかりと体調管理を行い、残暑を乗りきりましょう。



時間外受診をされる方へ

急病等での時間外受診の場合は、必ず電話で宿日直医師の担当診療科をお問合せください。専門外の疾病の場合は、診察できませんのでご了承ください。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73 - 2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>