

地域健康情報誌 [テ・ア・テ]

Vol.31

Te・A・Te



夏の日差しにご用心!

「熱中症」予防について



今年も暑い季節が到来しました。「熱中症」対策は万全ですか？

「熱中症」はさまざまな生活シーンで起こります。

散歩中やスポーツ時に多く発生する他、室内でも注意が必要です。

本文では、「熱中症」の症状～対策まで詳しく紹介しています。

「熱中症」予防について

元気に夏をすごしましょう!

熱中症とは?

「熱中症」とは、体温のコントロールが崩れて体温が上昇し、からだに熱がこもってしまう状態をいい、熱疲労、熱けいれん、熱失神、熱射病を総称して「熱中症」といいます。

「熱中症」は、その場の環境はじめ健康状態など、さまざまな要因が絡み合って引き起こされます。「熱中症」のことをよく知り、まずは予防することが大切です。

気をつけたい場所(環境)

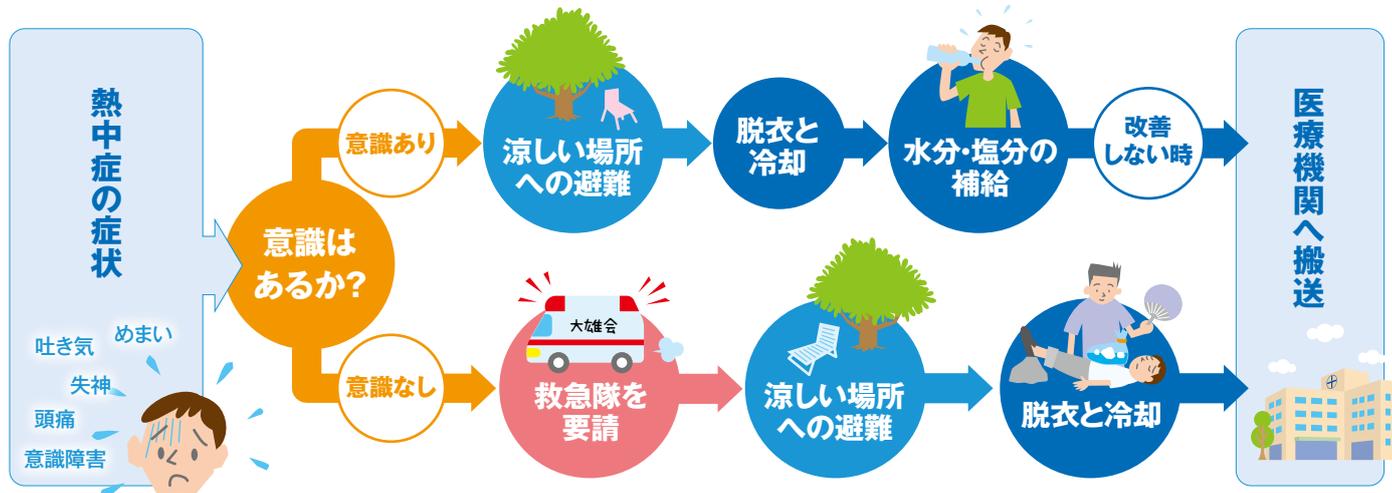
- ・高温多湿(体育館、浴室など)
- ・通気性が悪い(気密性の高いビルなど)
- ・日差しが強い(工事現場など)



熱中症

こんなタイプは要注意!

- ・脱水症状がある人
- ・広範囲に皮膚疾患がある人
- ・心臓疾患・糖尿病・精神神経疾患の人
- ・厚着の人
- ・高齢者
- ・肥満の人



熱中症

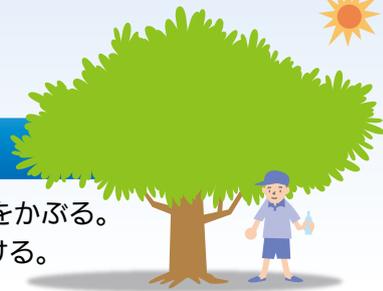
Q&A

小児編

Q 子どもの熱中症で気を付けることは?

A 幼児や小児の場合、体温調節機能が未発達なため熱中症にかかりやすいと考えられます。予防のために保護者の方は、以下のことに気をつけましょう。

- 子どもを十分に観察し、顔が赤く大量に汗をかいているときなどは、涼しい場所で十分に休息をとらせる。
- 子どもは、「環境によって衣服を選ぶ、脱ぐ、着る」ということはできないため、保護者の方が風通しのよい服装を選び、体温調節に気を付ける。
- 汗とともに電解質を失うため、イオン飲料などでこまめに補給する。



予防 「熱中症」を防ぐためには

1 暑さを避ける

屋外 日陰を選ぶ、日傘をさす、帽子をかぶる。
室内 ブラインドや簾(すだれ)をかける。
 扇風機やエアコンを使用する。

2 服装を工夫する

黒色系を避け、吸汗・速乾素材を選ぶ。襟元を緩める。

3 こまめに水分を補給する

スポーツドリンクや食塩水(水1ℓに1~2gの食塩)を飲む。

4 身体の状態や場所の状況を確認する

特に高齢者では、のどの渇きがなくても水分補給をおこない、部屋の温度をこまめに測ることが大切です。

症状

もしかして熱中症!?

このような症状があったら「熱中症」を疑いましょう!

■ 頭痛、めまい、脱力感

熱疲労 …… 水分不足による脱水症状、血圧低下

■ お腹やふくらはぎのけいれん

熱けいれん …… 大量発汗による塩分不足

■ めまい、失神

熱失神 …… 炎天下や高温多湿の室内での活動による末梢血管の拡張に伴う血圧低下

■ 吐き気、頭痛、意識障害

最も死亡率が高い

熱射病 …… 体温調節を行う中枢神経のマヒによる体温上昇(40℃以上)

対処

「熱中症」になってしまったら…

1 涼しい環境への避難

風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内などに避難する

2 脱衣と冷却

衣服を脱いで身体から熱を逃がす。
うちわや扇風機などで仰ぐことで身体を冷やす。
氷まくらなどで首、脇の下、太ももの付け根を冷やす。
※救急隊を要請した時も、救急隊到着前から冷却を開始することが大切です。

3 水分・塩分の補給

意識がはっきりしている時には冷たい飲料水を飲む。
※意識障害がある時には、口からの水分補給は禁物です。まずは医療機関に搬送することが最優先です。冷却をおこないながら救急隊を要請するようにしましょう。

Q もしも、子どもが熱中症になったらどうすればいいの?

A 第一に体温を早く下げることが大切です。以下の手順で手当てしましょう。

- ① 涼しい場所に避難させ、衣服を緩め、風通しをよくする。
- ② 冷たいタオルで体を拭き、脇の下、首の回りを冷やし、うちわであおぐなどする。
- ③ 水分や塩分の補給をする。吐いたりした場合は、気道を詰まらせないように横向きに寝かせる。

⚠ 注意 症状が治まっても、すぐに動き回ったり無理をすると再発する恐れがあります。



熱中症の話

ヒトの体は、高温の環境では、発汗により体内の熱を体外に放散させて体温をコントロールします。お薬の中には、体温のコントロール機能を低下させ、体内に熱がこもり熱中症を起こしやすくするものがあります。以下のようなお薬を服用されている方は、普段から熱中症予防に心がけましょう。

熱中症における水分補給

発汗により、体内の水分やミネラル(ナトリウムなど)が大量に失われると、疲労感や吐き気、めまいなどの症状が現れます。また発汗機能が低下して体温が上昇し、意識障害や呼吸停止が起こる危険性も。このため意識がはっきりしているときには、スポーツドリンクや食塩水(水1Lに食塩1~2g)を摂取しましょう。意識障害や吐き気などで水分を摂取できない場合には、点滴が必要です。



注意 意識障害や吐き気で水分補給が困難なときは、体を冷やすなど応急処置をしながら速やかに医療機関を受診しましょう。

高温環境下で熱中症を起こしやすいお薬

I 利尿薬

体内水分量の低下を目的に使用される薬剤で、高温環境下では発汗の低下をきたす。

III 抗精神病薬、抗うつ薬、抗不安薬

中枢神経系の抑制により、自律神経系の機能不全を介してうつ熱^{※1}を生じやすい。

※1 うつ熱: 病気によるものでなく、外部環境の異常(高温環境や放熱機構(冷却装置)のトラブル)によって生じる高体温。

II 抗コリン薬、抗ヒスタミン薬

汗腺機能の抑制により、発汗の低下を生じさせる。

服薬の注意点

これらの薬剤を服用するとかならず熱中症になるわけではありません。また、その影響には個人差があります。服用中の薬剤を自己判断で中止したりせず、気になることがございましたら、主治医や薬剤師等にご相談ください。

施設紹介



総合大雄会病院
〒491-8551 一宮市桜一丁目9番9号
☎0586-72-1211(代)

大雄会第一病院
〒491-8551 一宮市羽衣一丁目6番12号
☎0586-72-1211(代)
健診センター ☎0586-26-2008(直通)

大雄会クリニック
〒491-8551 一宮市大江一丁目3番2号
☎0586-72-1211(代)

老人保健施設アウン
訪問看護ステーション・アウン
〒491-0101 一宮市浅井町尾関字同者165
老人保健施設アウン ☎0586-78-1111
訪問看護ステーション・アウン ☎0586-51-0031

新生訪問看護ステーション・アウン
〒491-8551 一宮市桜一丁目15番19号
☎0586-28-5633 FAX 0586-28-5634

大雄会 ルーセント クリニック
〒451-6003 名古屋市西区牛島町6番1号
名古屋ルーセントタワー3F ルーセント・ウェルネスセンター内
健診センター(フリーコール) ☎0800-500-1211
外来 ☎052-569-6031

