

ほのか診察室

シリーズ 第115話

HONOKA Consultation room

熱中症にご注意を



市民病院
総合診療科医師
村瀬 充香 監修

夏になると熱中症という言葉をよく耳にします。熱中症とは、日射病や熱射病など、暑い環境で生じる健康障害の総称を指します。熱中症は、梅雨明けごろの7月中旬から8月上旬、また、正午および午後3時前後の日中に最も多く発症します。人は、温度と湿度、日差しの強さで暑さを感じます。しかし、日差しのない室内や夜間でも、温度や湿度が高くなると熱中症になりやすくなります。今回は、熱中症とみられる人を見かけた場合の「応急処置のポイント」と「熱中症に特に注意したい人」をご紹介します。

● 熱中症の症状

めまいや立ちくらみ、筋肉のけいれん、大量の発汗、頭痛、吐き気など、さまざまな症状があります。

● 応急処置で大切なポイント

① 涼しい場所へ移動する
風通しのよい日陰やエアコンの効いた室内や車内に移動しましょう。

② 体を冷やし、休ませる

衣服を緩め、体の熱を外へ逃がしましょう。体に水をかけ、うちわで風を当てることで体を冷やすことができます。体を冷やす際は、首や脇の下、足の付け根、足首など太い血管が通っている部分を冷やすと効果

的です。

③ 水分や塩分を補給する

熱中症で大量の汗をかいた際は水分と塩分を同時に補給できるとされています。おう吐の症状があるときや意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、無理に水分を飲ませないようにしましょう。

④ 症状が改善されない場合

救急車を呼ぶか、直ちに医療機関を受診するようにしましょう。救急車を待っている間も現場で応急処置をすることで、症状の悪化を防ぐことができます。

● 特に注意したい人

① 子ども

乳児や幼児は、大人より新陳代謝が活発で体温が高いです。しかし、大人と比べて、汗腺の発達が未熟なため、うまく体温調節をすることができません。炎天下の車の中など、体温よりも周囲の温度が高くなる場所では、短時間で体温が上昇し、命に危険が及びます。また、外出する時も注意が必要です。気温が高く晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなります。ベビーカーに乳幼児を乗せ

て外出する時は、様子を見ながら十分気をつけ、小まめに水分を補給しましょう。

② 高齢者

高齢になると脂肪がつきやすくなる分、体の中の水分の割合が少なくなります。そのため、同じ環境にいても、高齢者の方が熱中症になりやすいです。高齢者の熱中症の特徴は、室内で多く発生していることです。室内でも温度と湿度が上がらないように日差しをさえぎり、エアコンや扇風機を上手に使い、こまめに温度と湿度をチェックしましょう。また、高齢者は喉の渇きを感じにくいので、十分な水分補給が必要です。特に運動の際には、よりいっそう熱中症に対する注意が必要です。

* こんな人も注意

肥満傾向の人、持久力の低い人、運動に慣れていない運動部の一年生、暑さに慣れていない人、持病のある人、熱中症になったことがある人、寝不足や疲れがたまっている人、暑い時期

以上の点に注意して熱中症の予防対策をおこない、暑い時期を乗り切りましょう。

熱中症対策リーフレット配信中 問 消防署救急担当

総務省消防庁ホームページ内に熱中症対策リーフレットが配信されています。

熱中症に関する情報が分かりやすく掲載されていますので、興味のある方はご覧ください。