

感染と予防

prevention of Infection

No. 12

熱中症対策

今まで感染症を中心に伝えてきましたが、今回は「熱中症対策」についてお伝えします。熱中症というと、夏のイメージが強いと思いますが、4月に熱中症による救急搬送が見られたり、また、ゴールデンウィーク頃にはテレビや新聞で熱中症の報道が多くされるなど、暑くなり始める春は注意が必要です。近年、春でも急に真夏日が続くこともあり、夏の暑くなってきたからの準備ではなく、今のうちから知識を身につけ、予防対策に備えましょう。

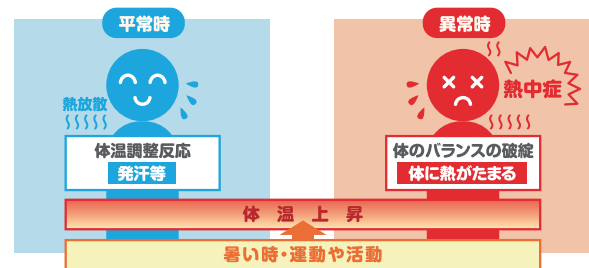
株式会社 健康予防政策機構 代表・医師 岩崎 恵美子



Q&A

Q1 熱中症とは？

高い気温や湿度の中で、人の体は汗をかくことによって、気化熱で体温を下げ、体温調節をしています。ところが、暑さに慣れないうちに急に暑くなったり、過剰に暑くなったり、体調が悪かったりすると、体内の水分や塩分のバランスの崩れや、体内の調節機能が正常に働かなくなるため、体温調節がうまくできず、体内に熱がこもり(うつ熱)、熱中症になります。



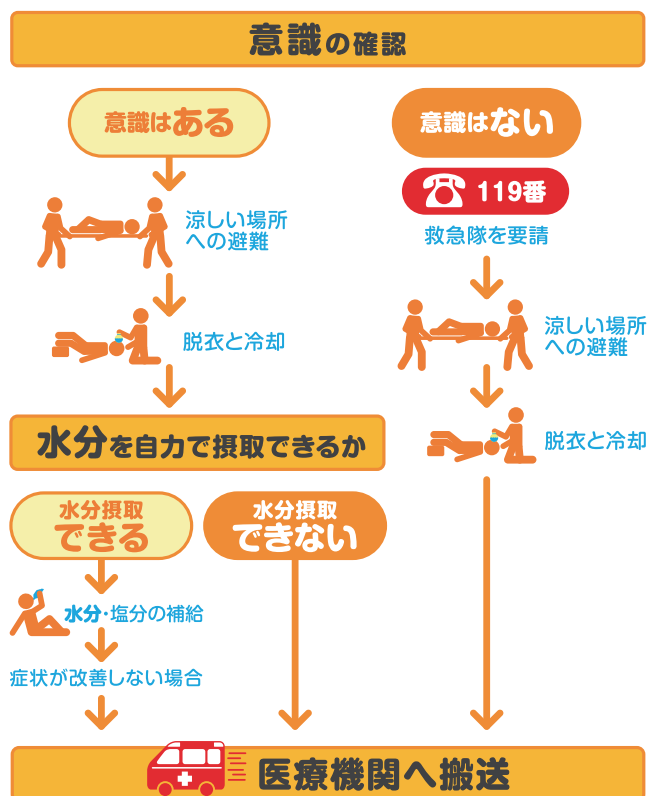
Q2 熱中症は、どのような症状なの？

暑熱環境での体調不良はすべて熱中症の可能性がありますが、少しくらするとか、気分が悪いといった軽い症状から、重篤になると意識がなくなったり、けいれん、体温上昇が見られ、死亡する場合があります。頭痛がし始めたら、要注意で、涼しい場所への避難や体の冷却、水分摂取等で症状が改善しない場合、医療機関への搬送が必要になります。かんかん照りの太陽の下で活動している子ども達が、倒れるということがありますが、これが**熱失神**です。**熱けいれん**は、体内から水分とミネラルが不足することで起き、軽症では足や手がつり、また、口元がつることで、しゃべれなくなる場合があります。そして、発汗がうまくできなくなり、うつ熱し、**熱疲労**となり、意識がなくなる**熱射病**が起こります。

分類	症状	症状から見た診断	重要度
I 度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。 手足のしびれ・気分の不快	熱ストレス(総称) 熱失神 熱けいれん	
II 度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。	熱疲労(熱ひはい)	
III 度	II度の症状に加え、意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある(全身のけいれん)、真直ぐ走れない・歩けないなど。 高体温 体に触ると熱いという感触です。 肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは、医療期間での採血により判明します。	熱射病	

Q3 熱中症の症状が疑われたら、どのように対処すればよいの？

まずは意識があるかを確認することが大切です。軽症のような症状であっても、意識がしっかりしておらず、おかしいと思う場合は、直ちに救急隊を要請し、病院への搬送が必要です。意識がない場合は、重症と判断し、絶対に見逃さないことが重要です。熱中症の症状が疑われたら、涼しいところに避難し、衣服を緩めます。そして、体を冷やしてください。とっさに氷等の冷やすものがない場合は、自動販売機の冷たいペットボトルを利用しましょう。特に太い血管のあるところを集中的に冷やすことが大切で、首、わきの下、太ももの付け根を冷やします。意識のある時は、水分と塩分を補ってください。汗をかくと水分のみならず、一緒にミネラルも体内から失われていくため、塩分の補給が必要です。冷たい経口補水液やスポーツドリンクが最適です。冷たい飲み物は胃の表面から体の熱を奪います。自分で水分摂取ができない、意識のない時は、誤飲の可能性があるため、決して水分は与えないでください。暑い時期の屋外や、室内でも熱や湿度のこもった場所等での作業や活動を行う場合は、水分と塩分、冷却できる物をあらかじめ準備しておく必要があります。



Q4 熱中症にかからないためには、どうすればよいの？

●暑さに強い体づくりと体調管理

まずは暑さを避ける涼しい環境や衣服の工夫も大切ですが、日頃から、運動等で汗をかいて、体温調節を行う習慣は、熱中症対策に有効です。また、体調不良や二日酔いの時には、脱水症状の可能性があり、熱中症になるリスクが高まります。きちんと食事や睡眠をとり、適度な運動をするような日常生活をおくり、体調管理に努めましょう。

●こまめに水分・塩分を補給しましょう

のどが渴いていなくても、作業の前後、作業中は計画的に水分と塩分を補給しましょう。水分と言っても、缶コーヒーやウーロン茶、アルコールには、利尿作用があり、体が脱水状態になります。計画的に休憩をとり、休憩場所は、日陰や、冷たいおしぼりの用意、体を適度に冷やすことのできる設備を設置する等、涼しい環境を確保し、水分と塩分が補給できるようにしてください。

水分と塩分は一緒に補給

- ・ 0.1～0.2%程度の食塩水
- ・ 経口補水液
- ・ スポーツドリンク
- ・ 塩飴と水

水分補給目安
20～30分ごとに、
カップ1～2杯

ご質問・ご感想はこちらまでどうぞ [✉ kansen-yobo@saraya.com](mailto:kansen-yobo@saraya.com) 感染と予防 pro.saraya.com/kansen-yobo