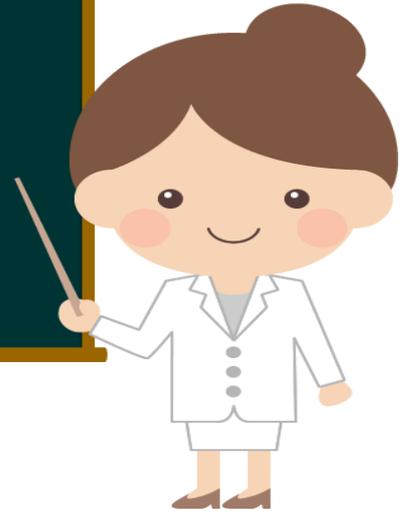


今回は

熱中症

のお話です。



そもそも「熱中症」とはどのような状態でしょうか？



一般的には「**高温多湿な環境下**で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が壊れ

るなどして発症する障害」とされています。

つまり、病名ではなく「**総称**」なのです。

2008年頃までは「日射病」と呼ばれていました。それは炎天下に長時間いたり、太陽の下で運動を行うことにより、体調不良を起していたためです。

しかし、**太陽光の下にいらなくても、運動をしていなくても、同様の症状が起きること**などから、日射病→熱中症、と表現が変化したようです。

【 熱中症が発症しやすい条件 】

① 気象条件(気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、急激に熱くなったなど)

- ② 65歳以上または15歳未満
- ③ 持病がある(心疾患、肺疾患、精神疾患、高血圧、糖尿病、認知症など)
- ④ 肥満
- ⑤ 暑い日中の行動(激しい運動や慣れない運動、長時間の野外作業、水分摂取の機会が少ない)
- ⑥ エアコンなどの空調設備を使用していないなどです。

そして、**熱中症は3段階に分類**されます。

I度:現場での応急処置で対応できる軽症

- *立ちくらみ(脳への血流が瞬間的に不十分になったことで生じる)
- *筋肉痛、筋肉の硬直(発汗に伴う塩分の不足で生じるこむら返り)、大量の発汗
- *手足のしびれ、たちくらみ、気分不快 など

II度:病院への搬送を必要とする中等症

- *頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、脱力感 など

III度:入院して集中治療の必要性のある重症

- *意識障害、手足の運動障害、高体温、まっすぐ歩け



ない、意識消失、全身痙攣、呼びかけに反応しない、など。

夜間に熱中症を発症することがあります。

同じ熱中症でも、「労作性」と「非労作性」に分類されます。

	労作性熱中症	非労作性（古典的）熱中症
年齢	若年～中年	高齢者
性差	圧倒的に男性	男女差なし
発生場所	屋外、炎天下	屋内（熱波で急増）
発症までの時間	数時間以内で急激発症	数日以上かかって徐々に悪化
筋肉運動	あり	なし
基礎疾患	なし（健康）	あり（心疾患、糖尿病、脳卒中、後遺症、精神疾患、認知症など）
予後	良好	不良

【 熱中症対策 】



○ 暑さを避ける

屋外ではなるべく日陰を歩く、帽子や日傘を使う。

室内では、ブラインドやすだれで直射日光を遮る、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整する、など。

○ 服装の工夫

外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装。素材は、吸収性や通気性を重視する。熱がこもらないように、襟ぐりや袖口があいたデザインもお勧めです。

薄着のほうが涼しいとはいえ、インナーを着たほうが肌とインナー、インナーとアウターの間に空気の層ができ、外からの熱気を遮断してくれますので、インナーも上手にご利用ください。

○ こまめな水分補給

暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われているもの。のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。



ただし、コーヒーや緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物、アルコール類は利尿作用があるので適しません。汗をかくと、水分と一緒にミネラルやビタミンも失われます。

因みに、スポーツ飲料は水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多いのが欠点。飲み過ぎには注意が必要です。

○ 暑さに備えた体作り

室内でストレッチを行う、有酸素運動で汗をかく習慣を身につけることも、大事な予防法の一つです。日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。

○ 睡眠、栄養、休息 体づくりの大原則です。

熱中症の最初の頃は、軽い頭痛、のどの渇き、気分不快から始まります。

受診をして改善をすればいいのですが、改善しない場合多くは熱中症による多臓器不全などで命を落としてしまいます。熱中症かな？と疑った場合次の3つを試してみてください。



① 涼しい場所に移動する

② 着衣を緩める

③ 呼びかけてみる、です。

この時、呼びかけに反応しないとか、全身が痙攣しているなどの症状がある場合は直ぐに救急要請をしてください。

次回は何でしょう？
お楽しみに！

