

かとかい通信 第15号



発行日：平成30年8月1日 発行人：かとうファミリークリニック

熱中症 まだまだ警戒が必要です

今年の夏前半は大変な猛暑、また豪雨などの自然災害も多く発生しました。被災された地域の方にはお見舞いを申し上げます。そして夏本番、まだまだ暑い日が続くようですが、今年ほど熱中症がクローズアップされたことは近年なかったように思います。

熱中症は、高温多湿の環境が体温調節に影響を及ぼすことにより生じる身体症状の総称で、以下のように分類されます。

- 軽症(I度)：熱失神・熱けいれん
血圧低下による立ちくらみ・電解質の乱れによる腹痛やこむら返り
- 中等症(II度)：熱疲労
脱水症状によるだるさや頭痛・吐き気
- 重症(III度)：熱射病
高体温による臓器障害(脳：意識障害・急性腎不全・肝不全など)

<熱中症の一例>

ある日、炎天下での肉体作業でふらふらになった若い方が来院されました。作業場からトイレが遠いためあまり水分を摂らず、作業中は何も感じなかったそうですが、終わったとたんに倒れてしまったとのこと。皮膚は発汗していますが冷たい状態。脱水状態では循環血液量が減少するため、血流を維持するためには心拍数で稼ぐ必要があるため、当然頻脈だろうと思いましたが、診察をすると意外にも徐脈(ゆっくりな脈)で驚きました。おそらく無理して作業をして、終わったとたんに緊張が解けて交感神経と副交感神経のバランスが崩れてしまったのではないかと考えられました。このまま放っておくと臓器の血流が不足し、重症の熱中症になっていたかもしれないと思いました…

子供さんやお年寄りの方は、体内の水分量が成人ほど多くないため、軽症から重症に移行しやすいと考えられます。また症例のように健康な若い方でも、炎天下での肉体作業などで無理をしてしまうと、気づかないうちに重症になってしまう場合もあり「自分は大丈夫」という過信は禁物です。

<熱中症予防・対策のポイント>

- 屋外・屋内を問わず、暑熱環境での長時間の作業は避ける
気象庁や気象協会の熱中症情報を参考に
- 体調不良を伝えやすい環境をととても大事なことで、部活や集団行動では子供さんや若い人は絶対に無理をしてしまいません!! こまめに体調を確認するようにしましょう
- 汗をかく環境では、水分・塩分補給を充分に行う。肉体作業時は糖分も
経口補水液OS-1：500mlで食塩1.5g程度
味付け海苔(意外とおすすめです)：1パック10枚で食塩1g程度
口が乾燥して張りつくようなら水分不足もあります。同時に水分補給を
- 体調不良を感じたら、直ちに涼しい環境に移動し安静を
飲めそうなら直ちに水分摂取を
体温測定：発熱があれば冷却を
脈拍測定(手首)：ぜひお勧めしたいです
15秒間数えて4倍すると1分間の脈拍数になります。120回以上または60回以下であれば、直ちに医療機関受診をお勧めします
- 注意深く様子を観察：目を離さない
意識もうろう・嘔吐・痙攣などの兆候があればすぐに救急要請を
- 普段から体調管理も重要です
睡眠不足・疲労の蓄積がないように心がけましょう