

熱中症について

熱中症とは

「熱中症」は日射病や熱射病などの総称で、高温下での運動や労働のため、発汗機能や循環系に異常をきたして起こる病気です。

体温上昇、発汗停止とともに、虚脱・けいれん・精神錯乱・昏睡などを起こし、生命の危険を伴うこともあります。

～熱中症の症状～

手足の筋肉に痛みを訴えたり、筋肉が勝手に硬直したりすることが最初の症状になることもあります。

次第に具合が悪くなって体がだるいと訴えたり、気分が悪くなり吐き気がしたり、頭痛やめまいが生じることもあります。

立ちくらみや頭がぼーっとして注意力が散漫になるのも典型的な症状です。意識障害があったりつじつまが合わないといったおかしな言動がみられれば危険な状態です。

(ポイント)

- ・ 大量に汗をかいているうちはまだよいのですが、汗をかかなくなり皮膚が赤く乾いてくると、自分で体温の調節ができなくなり、体温が上がってくるので、すぐにでも命にかかわる危険があります。呼びかけても反応が鈍いようであれば、緊急の事態ですので、ただちに119番通報の必要があります。
- ・ 熱中症は必ずしも炎天下で運動したときだけ起こるのではなく、乳幼児や高齢者はクーラーのない暑い室内や車の中に長時間いるだけでも熱中症になります。

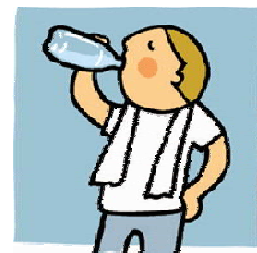
予防法

睡眠不足や風邪気味など、体調の悪いときには気温の高くなる日中の外出や運動は控えましょう。

通気性の良い服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。

「のどが渴いた」と感じた時にはすでにかかなりの水分不足になっていることが多いので定期的に少しずつ水分を補給しましょう。

体の機能が発育途中の子どもや、体力の衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすいので、特に注意しましょう。



～熱中症の応急手当の方法～

涼しい環境に避難させる。

- ・ 風通しのよい涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動し、傷病者の楽な体位をとります。
衣服を脱がせ、体を冷やす。
- ・ 衣類をゆるめて休む。
- ・ 体を冷やす。体から熱を奪うために体の冷却はできるだけ早く行う必要があります。
(氷や冷たい水でぬらしたタオルを手に当てる。ない場合は、タオルやうちわ、衣類などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。扇風機で風をあてることも効果的。)
- ・ 氷嚢などが準備できれば、首、脇の下、太ももの付け根などにあてると冷却の助けになります。



(イラストは日本体育協会より引用)

水分、塩分を補給する

熱中症は発汗によって、脱水状態になっているので水分を十分に補うことが重要です。汗により水だけでなく塩分も喪失しているため、できれば水だけではなく、少量の塩を加えた水か、もしくは最初から塩分が含まれているスポーツドリンクを飲ませる方が効果的です。

医療機関での受診

傷病者が水分を飲みたくないといっても励まして飲ませるべきですが、反応が鈍くなり、自分で水が飲めない傷病者に対して、無理に飲ませようとして口に入れると、誤って肺に入ってしまう危険性があるので避けなければなりません。ただちに119番通報して、医療機関に救急車で搬送し、点滴による水分補給を受ける必要があります。

