

熱中症ってなに?

□高温下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、調整機能が破綻するなどにより発症する障害の総称です。
 ☆死に至る可能性のある病態です。
 ☆予防法を知っていれば防ぐことができます。
 ☆応急処置を知っていれば救命できます。

ズキンズキンとする頭痛やめまい、吐き気、立ちくらみ、倦怠感などの症状に注意!
 暑い場所にいるのに、全く汗をかかなくなったり、皮膚が乾燥したり、触るととても熱を持っていたりしたら危険信号!



重症度



■ 熱中症の重症度

- I 度:現場での応急処置で対応できる軽症
⇒熱失神、熱痙攣、
- II 度:病院への搬送を必要とする中等症
⇒熱疲労
- III 度:入院して集中治療の必要性のある重症
⇒熱射病

「意識がない」などの脳症状の疑いがある場合は、全てⅢ度(重症)。見逃さないようにすることが重要です。

■ 熱中症の応急処置方法：基本は3つ

休息・冷却・水分補給

- (1)休息:体を冷却しやすいように衣服をゆるめ、安静にします。
- (2)冷却:涼しい場所で休ませます。風通しのよい日陰、冷房の効いた部屋に移動します。
また、氷嚢(ひょうのう)、氷塊などで腋(わき)の下、首のまわり、脚の付け根などを冷やし、血液循環を通じて体温を早く冷まします。
- (3)水分補給:意識がはっきりしていれば、水分補給(スポーツドリンク)を行います。意識障害や吐き気がある場合は、医療機関での輸液が必要で、救急車を呼んで至急医療施設へ搬送します。

熱射病の症状と治療

□症状
 大量の汗により血液の量が減るため、顔色が悪く、唇は蒼く、脈を触ると弱くなります。弱い脈が毎分100以上と早くなるのも特徴です。体温が上昇し、41度を超えてしまい、顔などの皮膚が熱く、赤くなって、乾燥。
 汗で水分が体から出てしまい、血液が濃くなり、流れが悪くなるため、血の塊ができたり、内臓への血液が減って、内臓が働かなくなります。

□治療
 体温を下げるのが大切です。氷やアルコールで体全体、または脇や足の付け根や首を冷やしたり、扇風機などで40度以下に冷やします。点滴を行い、脱水の改善も行います。

◎汗をかく前に水分補給を

熱失神の症状と治療

□症状
 体温は平熱。体の表面である皮膚は血液による冷却作用で冷やされるため、体温計で測ると平熱より低い場合もあります。血液量を増やそうと血管が広がっているために血圧が低下し、手首などで脈をとると、脈が弱くなり早くなります。
 顔色も悪くなって血圧が下がったショックを起こしたような状態に。病院で血圧を測定してショック状態を判断します。

□治療
 涼しい所で安静にし、水分を補給することで回復します。もし症状が重くショックを起こしている時には、医療機関に行きましょう。電解質を含んだ液の点滴を行って治療します。



熱痙攣の症状と治療

□症状
 体温は平熱。大量の汗と一緒に、血管から水分と塩分が出ていくため、血液の量が減ります。顔色が悪く、脈をとると脈が弱く速くなっている状態。

□治療
 涼しい所で塩分を含む飲料を飲みましょう。筋肉の痙攣がひどい場合は、医療機関で塩分を補う点滴を行います。



熱疲労の症状と治療

□症状
 体温は平熱がほとんどですが、40度まで発熱することもあります。大量の汗で体の水分が減ってしまうために脱水症状を起こし、体がだるく感じるなどの自覚症状がでます。
 例えば、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状ですが、疲労状態が進行して体温がどんどん上がると熱射病になります。

□治療
 涼しい所で安静にして、脱水症状の改善のため、塩分を含むイオン飲料、いわゆるスポーツ飲料の補給や医療機関での点滴を行います。

