医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2023.5 vol.128

むつみ

当院の理念　私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

熱中症……………………………………………1
長崎病院のユニフォームを紹介します……2･3
お知らせ……………………………………………4

熱中症

医師　大谷 美奈子

熱中症は、暑い環境や過度の運動などにより熱の産生と放散のバランスがくずれ体温の調節ができなくなった状態です。

症状によって熱痙攣、熱疲労、熱射病に分類されます。

熱痙攣:激しい運動を行った後に起こる強い痛みを伴った筋肉の痙攣です。汗をかいて塩分を失うと起こります。筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）等が起こりますが死亡することはありません。

熱疲労:大量の発汗により水分だけでなく塩分も失ったことにより起こる全身の不調です。激しい肉体労働やスポーツをして大量に汗をかき、水分のみを補給し塩分の補給をしなかった場合に起こります。乳幼児や衰弱した高齢者は、室内でも起こることがあります。

疲労感、虚脱感、めまい、吐き気などの自覚症状、血圧低下、脈拍数の増加、皮膚の蒼白、大量の発汗、集中力や判断力の低下などが起こります。十分な水分と塩分を投与しなければ死亡することもあります。

熱射病:著しい脱水と体温中枢の機能調節が破綻するために、発汗は止まり体温が著しく上昇します。発汗停止、皮膚の乾燥、40℃以上の高体温、意識障害（おかしな言動、意識消失）呼吸数の増加、血圧低下などを生じ死亡する危険性が高くなります。直ちに救急車を要請し、救命救急センターに搬送することが重要です。

応急手当:現場でするべきことは、「熱を下げる」ことと「水分と塩分の補給」をすることです。まず涼しい場所に移し、衣服を緩めて頸部や腋の下、鼠径部（脚のつけ根）を氷やアイスノンなどで冷やし、水分と塩分を補給します。熱中症に解熱薬は効かないので冷却するしかありません。水分と塩分の補給にはスポーツドリンクより経口補水液（OS-1）が望ましいでしょう。スポーツドリンクは塩分が非常に少なく、ぶどう糖が多く含まれており、飲みやすい飲料水ですが、熱中症の人に飲ますには最適な飲み物ではありません。

熱中症にならないための対策

1. 扇風機や空調を使用するなど生活環境を整え、外出は日中の暑い時間帯を避け、外出しても日陰を歩き、直射日光は帽子や傘で防ぎ暑さを避けます。
2. 服装は軽装とし吸湿性･通気性のよい素材にします。ネクタイや襟で首を絞めると胸の熱気や汗が出ていきにくくなるので、クールビズの実行がお勧めです。
3. 汗は皮膚表面から蒸発して気化熱を奪うのでしっかり汗をかくことが大切です。汗で失った水分と塩分を適切に補給するためには市販されている経口補水液がお勧めです。軽い脱水状態のときには喉の渇きを感じにくいので、暑いところへ出る前から水分を補給しましょう。
4. 熱中症は例年、梅雨明けの七月下旬から八月上旬に多く生じる傾向にあります。上手に発汗できるようになるには暑さへの慣れが必要なので、体がまだ暑さに慣れていないこの時期は特に注意が必要です。
5. 日頃から運動をすることにより、体を暑さに慣らすことができます。運動の強さ･時間･頻度や環境条件にも影響されますが、運動を開始してから2週間程度で体が暑さに慣れるという研究結果があるので、日頃からウオーキングなどで汗をかく習慣を身につけて、体を慣らしておくと夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもなりにくくなります。
6. 熱中症の発生には、その日の体調が影響するので、脱水状態や食事抜きなどの状態で暑い場所にいると熱中症になる危険性が高くなります。風邪で発熱している人、下痢で脱水状態の人、肥満の人、小児や高齢の人、心臓や腎臓の機能が低下している人なども熱中症になりやすいので、暑い場所での運動や作業を減らし、活動後には体温を下げるために涼しい環境で安静に過ごすことが大切です。