

熱中症にご注意 広報げろ 2008.6

熱中症にご注意

熱中症の多発する季節を迎えています。熱中症は体温を調整する機能がコントロールを失い体温がどんどん上昇して次々と臓器障害を引き起こし放置すれば死に至る経過中のさまざまな病態を総称しています。もっとも重症な状態は熱射病と呼ばれ、何らかの意識障害を伴い、急速に重篤になることもあるので出来るだけ早く救急病院に運び救命処置を受ける必要があります。熱中症には、暑さに対応力の低下した老人に起こるもの、幼児が車の中に置き去りにされたりして起こるもの、高温の環境で働く労働者に起こるもの、スポーツ環境で熱中症対策を怠って起こるものなどがあります。熱中症は梅雨時の晴れ間など急に暑くなったときに発生しやすい傾向があります。体温は自律神経の働きによって調節されていますが自律神経が正常に働くようになるためには慣れが必要です。急な暑さには体が対応できないので暑さに慣れるまでは徐々に運動量を増やしていくなどの対策が必要です。

熱中症は、四肢の筋肉の痛みを伴う痙攣(熱痙攣)、軽い失神、めまい、頭痛、脱力感、吐き気(熱疲労)、などさまざまな症状をきたし、放っておくと、おかしい言動や行動、意識障害、ショック症状が重なり(熱射病)緊急に処置しないと死に至ります。

熱中症の治療の基本は、意識がはっきりしていれば、休息、冷却、水分補給が基本です。涼しいところで安静にし、衣服を脱がせたりして体を冷やします。嘔吐の危険が無く飲水が可能であれば水分補給を行います。水分は飲みやすく冷やしたスポーツドリンクなどがよいでしょう。塩分が含まれていることが大切です(塩分0.1~0.2%、糖分3~5%)。

反応が悪かったり、意識障害が疑われる場合は、急速に症状が進行し死亡することもあるので、安静、冷却を行いながらも一刻も早く救急車を呼び、病院へ搬送しなければなりません。

熱中症になりやすいのは、新入生や新人など体力が無く環境に慣れていない者、肥満、体調不良、風邪や発熱、我慢強くまじめな性格などで、高齢者、心臓病、高血圧、糖尿病、発汗機能の異常、アルコール中毒などはより重篤になる危険性があります。

熱中症が発生しやすい条件は、梅雨明けなど急に気温が上がった場合、締め切った室内など気温が高くなくても湿度が高い場合、地面からの輻射熱が多い場合、休み明けや練習の初日などが考えられます。

熱中症の予防には水分補給が大変重要です。のどが渴いたと感じたときはもう脱水状態です。そうなる前に一定時間内に一定量の水分補給を心がけましょう。目安は汗の量にもよりますが、作業や運動30分前にコップ2杯程度、作業(運動)中は20分前後でコップ一杯程度、作業のあとは寝るまでに減った体重分をゆっくりと食事などで補います。

熱中症は見逃すと死にいたる危険な状態です。予防を心がけることは当然ですが少しでも異常に気づいたら、安静、冷却、水分補給に勤め、異常な行動や意識障害があれば、何はともあれ救急車を呼びましょう。一刻を争います。行き先は救急隊に任せましょう。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦