



熱中症について



医師 中西 未来

熱中症とは

「暑(熱)さに中る(あたる)」と書きます。「暑熱環境下における身体の適応障害によって起こる状態の総称」と定義されています。

通常、人間は長時間炎天下で活動したりスポーツを行ったりする場合、汗をかいて熱を逃がし、汗で失われた水分の補給を行って体温を調節しています。しかし、汗をかいたあとに水分の補給が十分でない場合、汗が出なくなり、熱の放散ができなくなると体温の調節ができなくなってしまいます。また、汗には電解質が含まれているので、その補給も必要となります。補給が不十分であった結果、起こる様々な症状が熱中症です。外気温が高いときに起こりやすいというイメージがありますが、実際は「外気温に関わらず起こりうる」という点に注意が必要です。さらに、小児は成人に比べ体温調節中枢が未熟なので、環境温の影響を受けやすく、過度の厚着や炎天下で窓を閉め切った車内に放置された場合などでも熱中症が起こることがあります。

症状

現在、熱中症は重症度によってⅠ～Ⅲ度に分類されていますが、以前は症状によって4つに分けられており、ここでは症状による分類に従ってご説明します。

1) 熱失神(日射病, Ⅰ度)：温められた皮膚の血管が拡張し、そこへの血流が増えることから脳への血流が減り、その結果起きる頭痛、めまいや一過性の意識障害です。通常、体温上昇は見られません。

2) 熱けいれん(Ⅰ度)：熱中症の中で最も頻度が高いものです。高温多湿下での激しい運動や作業により、発汗と電解質(特にナトリウム)喪失によって起こる筋肉の攣縮です。下肢の筋肉に多く、「こむら返り」と言われます。ナトリウムの補給を伴わない水分摂取が原因で、通常、体温上昇は38℃前後にとどまります。頭痛・めまい・腹痛・嘔吐を伴い、運動後や休息時に発症することが多いです。

3) 熱疲労(Ⅱ度)：これも高温多湿下での激しい運動で引き起こされ、熱射病(Ⅲ度)の前段階とされているものです。大量の発汗で、体内の水分と電解質が大量に失われた結果、液の循環が悪くなって生じます。体温は40℃以下。全身倦怠感が強く、頭痛、めまい嘔気などを伴い、軽度の意識障害が起こることもあります。この段階を放置しておくとう熱射病に移行することがあり注意が必要ですが、速やかに治療を開始できれば予後は良好です。

4) 熱射病(Ⅲ度)：高温多湿下の長時間・過度の運動や、炎天下の車内の閉じ込め事故などで起こります。体温調節機能が障害され高体温となり、循環不全と合わせて全身の臓器の障害が起こります。体温は40℃以上となり、**けいれんなどの神経症状・低血圧といった重篤な症状**が出現します。高次医療機関(大学病院など)で集中治療が必要となる、**非常に危険な状態**です。

治療

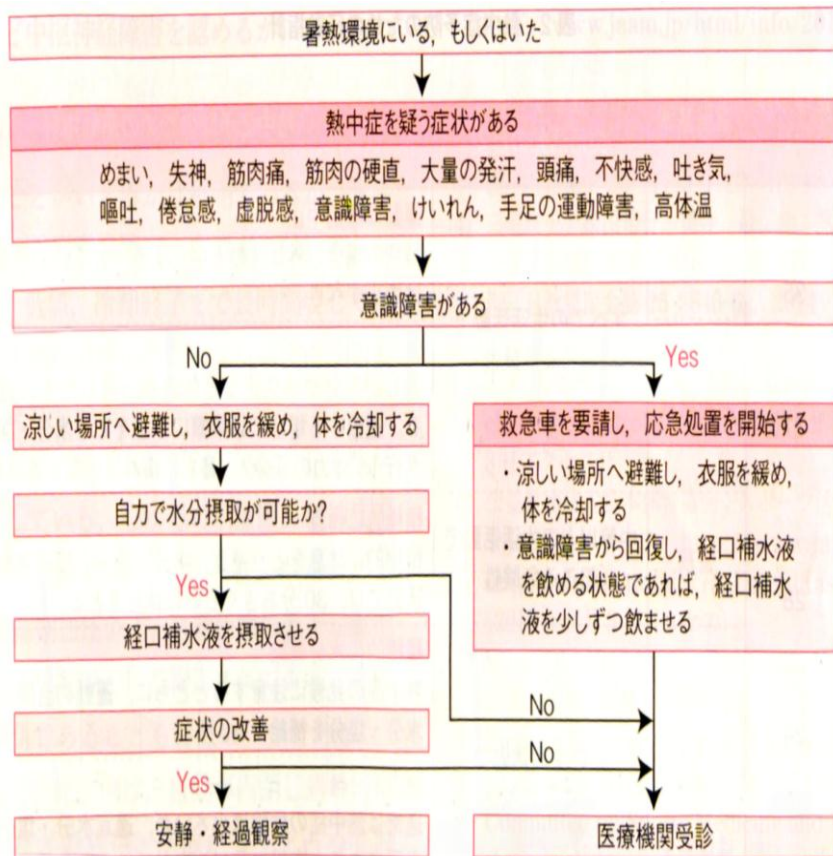
治療の基本は「積極的な冷却」と「水分・電解質の補給」です。症状が出たらできるだけ早めに日陰や涼しいところ・冷房の効いたところへ移動し、冷たいタオル・氷枕・扇風機などで体を冷やしましょう。タオルや氷枕は、大きな動脈が走る場所(首・わきの下・足の付け根)に当てるといいでしょう。それと同時に、スポーツドリンクや経口補水液(OS-1 など)のような塩分と糖分とを含む飲料を少しずつ飲ませましょう。これで症状が改善していくようなら、経過を見て構いません。水分が摂れない場合、摂っても症状が全く改善しない場合は**医療機関への受診が必要**です。

受け答えがおかしい・けいれん・昏睡状態などの意識障害・中枢神経症状がある場合はⅢ度熱中症(熱射病)を強く疑います。からだの冷却を行いながら、**速やかに救急車を要請してください**。先述の通り、このような場合は高次医療機関で集中治療(全身管理)が必要となります。フローチャートを載せていますので参考にしてください。



裏面につづく





予防

- ① 帽子をかぶり、風通しのよい涼しい服装をしましょう
- ② 炎天下(特に 30℃以上の真夏日)での激しい運動は避けましょう
- ③ **こまめに水分補給**を行いましょ(スポーツドリンクが良い)
- ④ 体調不良時は運動を避けましょ
- ⑤ 短時間であっても絶対に**車中への置き去りはやめましょ**
(15分で発症した例あり)
- ⑥ ベबीカーは実際の気温よりも、地面からの照り返しで温度が上昇しているため熱中症になりやすく、**子どもの様子をこまめに観察ましょ**

インターネット予約システム導入のお知らせ

システムの不具合により、まだ稼働できておりません。
開始日が決まり次第、HPにてお知らせいたします。

平日診療時間内・小児科専用です。

専門外来はご利用になれません。

携帯電話・インターネット・パソコンに対応しています。

当日0時から予約受付開始となります。

受付時間のご案内

午前 09:00~11:30 午後 14:00~17:30

受付終了時間の間際

午前 11:00~11:30 午後 17:00~17:30

は混み合います。

早めの受診をおすすめいたします。

※急患の方は

救急(夜間 18時~0時・休日)専用番号におかけください。

TEL097-567-2311



各専門外来の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 皮膚科 小児外科 アレルギー外来 児童精神(宮本)	2 皮膚科 小児外科 アレルギー外来 循環器外来
3	4 皮膚科 小児外科 神経発達外来(石原) 児童精神(宮本)	5 皮膚科 小児外科 アレルギー外来 神経発達外来(石原)	6 皮膚科 小児外科 アレルギー外来 こどもの心外来 児童精神(宮本)	7 皮膚科 小児外科 神経外来(岡成)	8 皮膚科 小児外科 アレルギー外来 児童精神(宮本)	9 皮膚科 アレルギー外来 泌尿器外来 内分泌外来(岩田)
10	11 皮膚科 神経発達外来(石原) 児童精神(宮本)	12 皮膚科 小児外科 神経発達外来(石原)	13 皮膚科 小児外科 アレルギー外来 腎外来(桑門) 児童精神(宮本)	14 皮膚科 小児外科 アレルギー外来	15 皮膚科 小児外科 アレルギー外来 児童精神(宮本)	16 皮膚科 小児外科 腎外来(田中)
17	18	19 皮膚科 小児外科 アレルギー外来 神経発達外来(石原)	20 皮膚科 小児外科 アレルギー外来 こどもの心外来 腎外来(桑門) 児童精神(宮本)	21 皮膚科 小児外科 アレルギー外来 内分泌外来(井原) 神経外来(岡成)	22 皮膚科 小児外科 アレルギー外来 児童精神(宮本)	23 皮膚科 アレルギー外来 泌尿器外来
24	25 皮膚科 小児外科 神経発達外来(石原) 児童精神(宮本)	26 皮膚科 小児外科 アレルギー外来 神経発達外来(石原)	27 皮膚科 小児外科 アレルギー外来 腎外来(桑門) 児童精神(宮本)	28 皮膚科 アレルギー外来	29 皮膚科 小児外科 アレルギー外来 児童精神(宮本)	30 皮膚科 小児外科
31						

※各専門外来は完全予約制になります。ご希望の方は受付またはお電話でお問い合わせください。

青…午前のみ 桃…午後のみ オレンジ…終日