



熱中症、こんな時どうする？

医師 光武 伸祐



いよいよ夏本番となりますが、暑い季節に注意が必要なのが、「熱中症」です。
熱中症の際には、暑さに体が適応できず障害をおこし、さまざまな症状を呈します。

今回はその症状と対応、そして予防についてお話ししたいと思います。

熱中症はその症状に応じて、Ⅰ～Ⅲ度に分類され、それぞれに応じた対応が必要となります。



Ⅰ度

めまい、立ちくらみ（脳への血流が瞬間的に不十分になったことで生じる）**筋肉痛、筋肉の硬直**（発汗に伴う塩分の不足で生じるこむら返り）、**大量の発汗**

→まずは現場で対応



① 涼しい環境に移す

風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内に移動させる。

② 脱衣と冷却

衣類を脱がせて、体内の熱を外に出します。さらに、露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで仰いだり、氷嚢で首やわきの下、太ももの付け根を冷やし、体温を下げます。

③ 水分と塩分を補給する

冷たい水、特に塩分も同時に補える経口補水液やスポーツ飲料などを与える。ただし、**自力で水分を摂れないときや、水分を自分で摂れ、必要な応急処置を行ったものの、症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。**

Ⅱ度

頭痛、嘔気、嘔吐、倦怠感（だるい）、**虚脱感**（力が入らない）

→①～③の処置をしながら、**医療機関を受診。**

Ⅲ度

意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

→①～③の処置をしながら、**医療機関を受診。**

意識がない、けいれん、呼びかけに対する返事がおかしい場合は、救急車を呼ぶ。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ちて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

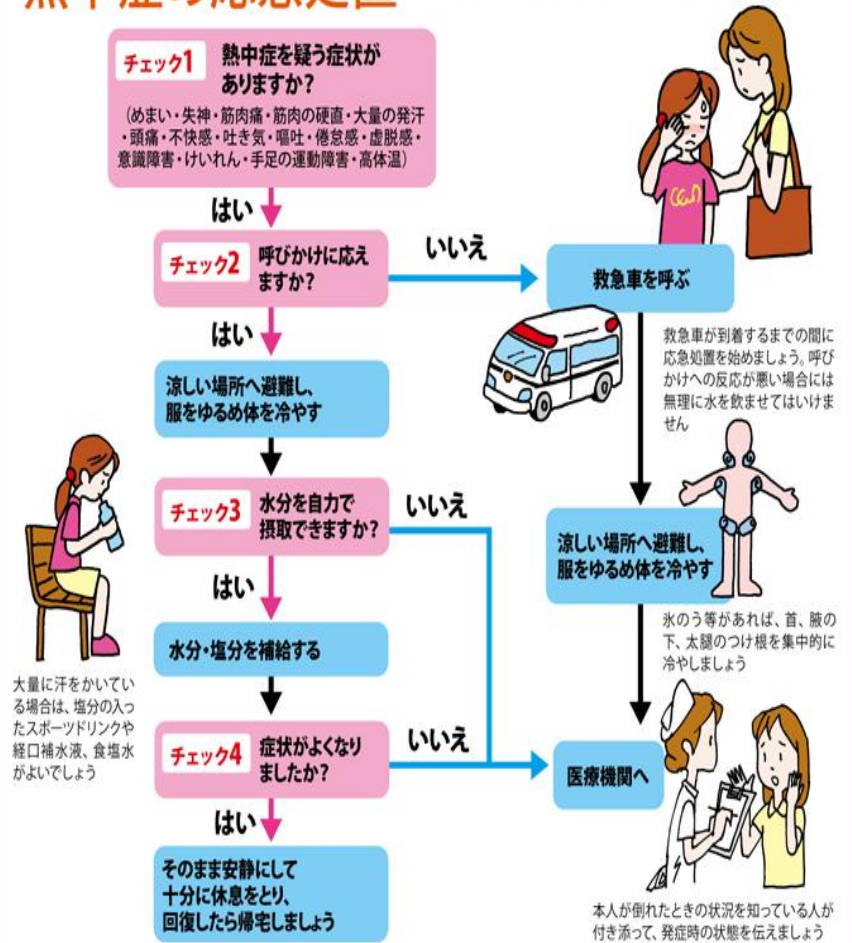


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24



裏面は熱中症の予防についてです



熱中症になる前に、ならないように予防することが、重要です。 次のようなことに気をつけましょう。

暑さを避ける

外出時にはなるべく日陰を歩く、帽子や日傘を使う。家の中では、ブラインドやすだれで直射日光を遮る、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整する。



こまめな水分補給

のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。汗をかくと、水分と一緒にミネラルやビタミンも失われるので、あわせて補給するようにしましょう。ちなみに、スポーツ飲料は水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多いので、飲み過ぎには注意しましょう。



服装を工夫

理想は、外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装。素材は、吸収性や通気性の高い綿や麻などがいいでしょう。



暑さに備えた体作り

ウォーキングやランニングなどの運動で汗をかく習慣を身につけることも、大事な予防法の一つです。日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。



おやつをつくってみませんか？



じり焼き

【作り方】

- ①小麦粉と牛乳を混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油を熱し、生地を流してクレープ状に薄く焼く。
- ③周囲に焼き色がつき、じりじりと焼けてきたら裏返す。
- ④黒砂糖を表面にまぶして生地を端からくるくと巻く。

【材料】(1人分)

- 小麦粉…20g
- 牛乳…5g
- なたね油…3g
- 黒砂糖…6g

大分の郷土料理のひとつ。
あんこやジャムを巻いて
食べても美味しいです。

♪ 7月 各専門外来の予定 ♪

日	月	火	水	木	金	土
	1 皮膚科 小児外科 児童精神科	2 皮膚科 小児外科 アレルギー科(阿部)	3 皮膚科 アレルギー科(後藤) 腎臓外来(桑門) 児童精神科	4 皮膚科 アレルギー科(阿部) 神経外来(岡成) 児童精神科	5 皮膚科 小児外科 アレルギー科(後藤) 児童精神科	6 皮膚科 小児外科 循環器外来 泌尿器外来(秋田)
7	8 皮膚科 小児外科 児童精神科	9 皮膚科 小児外科 アレルギー科(阿部)	10 皮膚科 小児外科 こどもの心外来 アレルギー科(後藤) 腎臓外来(桑門) 児童精神科	11 皮膚科 小児外科 内分泌外来(前田) アレルギー科(阿部) 神経外来(福島) 児童精神科	12 皮膚科 小児外科 アレルギー科(後藤) 児童精神科	13 皮膚科
14	15	16 皮膚科 小児外科 アレルギー科(阿部)	17 皮膚科 小児外科 アレルギー科(後藤) 腎臓外来(桑門) 児童精神科	18 皮膚科 アレルギー科(阿部) 神経外来(岡成) 児童精神科	19 皮膚科 小児外科 アレルギー科(後藤) 児童精神科	20 皮膚科 小児外科 腎臓外来(田中) 泌尿器外来(秋田)
21	22 皮膚科 小児外科 児童精神科	23 皮膚科 小児外科 アレルギー科(阿部)	24 皮膚科 小児外科 腎臓外来(桑門) 児童精神科	25 皮膚科 小児外科 アレルギー科(阿部) 内分泌外来(井原) 神経外来(福島) 児童精神科	26 皮膚科 小児外科 アレルギー科(後藤) 児童精神科	27 皮膚科 泌尿器外来(森)
28	29 皮膚科 小児外科 児童精神科	30 皮膚科 小児外科 アレルギー科(阿部)	31 皮膚科 小児外科 アレルギー科(後藤) 腎臓外来(桑門) 児童精神科	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>※各専門外来は完全予約制です。 ご希望の方は受付にお問い合わせください。 青…午前のみ 桃…午後のみ 黒…終日</p> </div>		