

ちょこっと通信



熱中症

“暑熱障害による症状”



死に至る可能性のある病態ですが、

応急処置をきちんとすれば救命できます

熱中症とは、暑熱障害による症状のうちの一つで、高温環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。

予防法を知っていれば発症を防ぐことのできる障害でもあり、死に至る可能性もある危険な病態ですが、応急処置をきちんとすれば救命できる障害の一つです。

人間の体は 36°C から 37°C の狭い範囲に体温を調節する恒温動物です。体内では生命を維持するために多くの営みがなされています。

運動や体の営みによって熱が生産されますが、同時に異常な体温上昇を抑えるための効率的な調節機能も備わっています。



子どもの特徴

- ・身長が低く地面からの照り返しを受けやすい、大人が暑いと感じるよりさらに高温の環境にいることとなります。

- ・遊びに熱中し、服の着脱や水分補給など、暑さへの対策が取れない。
- ・熱しやすく冷めやすい体格特性があります。発汗能力が低い。(子どもはけして汗っかきではない)
- ・大人に比べて筋肉量が少なく、水分を蓄える量が少ない。

危険信号としては

高い体温

赤く、熱い、乾いた皮膚(汗をかかず熱い皮膚)

ズキン、ズキンとする頭痛

めまい、吐き気を伴う

意識障害(応答がない、応答の異常)

などがあげられます。

熱痙攣(ねつけいれん)

汗を大量にかき、水分だけの補給で塩分の補給ができていない時に起こりやすい。手足や腹部の痙攣が見られる。 ⇒生理食塩水※1の補給

熱疲労(ねつひろう)

汗を大量にかき水分補給無し、吐き気や頭痛を訴える。

⇒足を高く上げて水分補給、クーラーや扇風機で冷やす。

熱失神(ねつしっしん)

皮膚血管の拡張により圧力の低下が見られる。

脈が速く弱い、失神やめまい。⇒救急車を呼び、首筋やわきの下、大腿部の付け根を重点的に冷やす、足を高く顔は横向きに



熱射病(ねっしゃびょう)

体温が急上昇40℃以上まで上がる可能性がある。⇒熱失神と同様、直ぐに救急車を呼び応急処置を行う。

予防法

薄着は良いが、熱にさらされるので肌の露出の多いものは避ける。

特に運動を行う前の水分補給は効果的、口渇感は大人数同様にあるため、自由に飲水できる環境を作ることと、大人は声掛けによる飲水のきっかけづくりを心掛ける。

また普段から体を動かす習慣作りや、帽子の着用などの意識づけもおこなうようにする。

普段から以下のような栄養素を含む食品の摂取を心掛けましょう。

・カリウムの摂取に適した食品

パセリ、のり、ひじき、バナナ、豆みそ、ほうれん草など

・ビタミン B1 の摂取に適した食品

豚ヒレ肉、ウナギ、グリーンピース、たらこなど

・クエン酸の摂取に適した食品

レモン、グレープフルーツ、梅干し、いちごなど

最近では 30 分～60 分の運動後に牛乳を飲むことの効果も見直されています。

参照:環境省熱中症環境保健マニュアル

[環境省熱中症予防情報サイト \(env.go.jp\)](http://env.go.jp)

※1生理食塩水 塩分 0,9%(体液と同じ成分1Lの水に塩9g)

文責 古川光男