

梅雨から夏にかけて、蒸し暑い日が続き、熱中症が起こりやすい時期となります。夏休み中などは、クラブの練習量が増し、特に運動部は、体調を崩したり、精神的に追い詰められたりと、心身の健康を害する時期でもあります。熱中症は最悪の場合、命に関わるものです。日頃から、熱中症の種類と症状、そして救急対応について確認しておきましょう。



熱中症のお話…

熱中症とは？

体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる、様々な体の不調であり、専門的には、「暑熱環境下にさらされる、あるいは運動などによって体の中でたくさんの熱を作るような条件下にあった者が発症し、体温を維持するための生理的な反応より生じた失調状態から、全身の臓器の機能不全に至るまでの、連続的な病態」とされています。

熱中症は、主に**高齢者**に起こるもの、**幼児**が高温環境で起こるもの、暑熱環境での**労働**で起こるもの、**スポーツ活動中**に起こるものなどがあります。

スポーツなどにおいては、一時増加傾向にあり、その後減少に転じましたが、下げ止まりのような状況になっており、依然、死亡事故が無くならない状況にあります。

熱中症というと、暑い環境で起こるもの、という概念があるかと思われませんが、スポーツや活動中においては、体内の筋肉から大量の熱を発生することや、脱水などの影響により、寒いとされる環境でも発生しうるものです。実際、11月などの冬季でも死亡事故が起きています。また、運動開始から比較的短時間(30分程度から)でも発症する例もみられます。



熱中症の分類

熱中症は、いくつかの症状が重なり合い、互いに関連しあって起こります。また、軽い症状から重い症状へと症状が進行することもあります。

- ◇ **熱失神** 日射病とも言われます。炎天下で熱の放散を高めるため皮膚の末梢血管が拡張し、結果として**脈が早くなり**、血圧が低下し、めまいや一過性の失神などが起こります。通常は数10分から数時間で回復します。
- ◇ **熱痙攣** 高温多湿の環境で活動し、汗を大量にかき、水分だけを補給していると、塩分が失われ、血液の塩分濃度が下がったとき、足や腕、腹部の筋肉に生じる痛みを伴った痙攣が起きます。水分は補給しているので、体温の上昇はなく、通常、意識障害は起きません。通常は数日で回復します。
- ◇ **熱疲労** 高温下で運動して著しく発汗したのに水分補給をしなかった場合、脱水と塩分不足で、脱力感や倦怠感、めまい、頭痛、吐き気が起こります。発汗が多く、血圧低下、頻脈、皮膚の蒼白が起きる。熱射病に移行する前段階なので、早急な手当が必要です。
- ◇ **熱射病** 熱疲労がひどくなった結果起き、発汗が止まって熱がこもり、**体温の異常な上昇**(40度以上)で脳や肝臓、腎臓などがやられ、めまい、吐き気、ショック症状、**意識障害が起こるのが特徴**です。放置すれば多臓器不全となり死亡率が高いです。最初は症状が軽いと思われたものが急激に悪化して重症となる場合もあります。重度の場合の死亡率30%です。救急車を呼んで至急医療機関を受診させます。



代表的な症状

次のような症状が出たら要注意！

1. 唇がしびれる
2. 足がつる、足下がふらつく、立ちくらみ、めまい感
3. 身体がだるくなる、脈が早くなる、血圧の低下
4. 動悸、頭痛、めまい、吐き気
5. 汗が出なくなる、汗が止まる
6. 皮膚がかさかさしてくる
7. 腕の付け根に脱力感
8. 筋肉の痙攣(こむら返り)
9. 意識が無くなる、ショック症状が起きる
10. 今まで元気な人は突然卒倒するような事もある

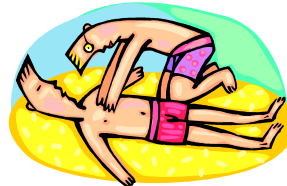


応急処置

めまい感やクラクラと立ちくらみするような時は、熱中症の始まりと考えて、すぐに水分・塩分を補給します。

吐き気や倦怠感がするときは、涼しい場所に横向きで寝かせて、(吐いていなければ足を高くすると良い)うちわ等で風を当てます。悪化するようなら救急車を呼びます。

1. 涼しいところに運び、足を高くして寝かせる
2. 水分を飲ませる(コップ一杯の水に塩一つまみ、砂糖五つまみを加えると吸収されやすい) スポーツドリンクがよい
3. 手足や全身に水をかける
4. ぬれタオルを首筋や脇の下に当てる
5. うちわで扇ぐ
6. 霧吹きで身体に水分を吹きかける
7. 氷を脇や股に挟んで、熱を放散させる



予防策

1. 傘・帽子を持参
2. 戸外は日陰を歩く
3. 水分摂取(スポーツドリンク) 喉が渴かなくてもこまめに飲む
4. 吸湿性の良いゆったりした服装をする(汗をよく取る服装)
5. 黒い色は避ける
6. 自宅では窓を開けて風通しを良くする
7. 自宅では時々室温を測る(体感ではなく実際の温度を測る)
8. 体を涼しくしておく



熱中症で、毎年約900人前後の死亡者がでています。梅雨明けから患者が急増し、時として20度以下の部屋でも蒸し暑い風通しの悪い部屋などでは汗が蒸発せず体内温度が上がって熱中症になることもあります。一度熱中症にかかった者は、再度かかりやすいということが言われています。十分に注意をしなければなりません。「自分は大丈夫」と思っていないですか？もう一度熱中症について考えてみてください。