

# マリン健康通信

## 第3回 テーマ

### ～熱中症について～



こんにちは。今年の夏は暑い日が続いておりますが、皆様体調は崩されておられませんか？夏になると熱中症で病院に運ばれる方のニュースをよく耳にします。熱中症は、梅雨が明けて気温が上がり始めた頃に起こりやすい病気です。症状や程度は様々ですが、ひどくなると命に関わります。今回は熱中症という病気と起きた場合の対応を確認しましょう。

#### 【重症度とそれに応じた対応】

熱中症は、症状によって重症度がⅠ度～Ⅲ度に分けられます。熱中症を起こした人は涼しい日陰などに運んで休ませることが大切ですが、それに加えて各重症度に応じた救急処置法を覚えておきましょう。

(1) **重症度Ⅰ度** (めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗など)  
大量の汗をかくため、水分が不足して血圧が下がり、めまいや立ちくらみがおきます。  
電解質(塩分など)も不足して、お腹や足の筋肉がこむらがえり(つった状態)を起こして痛みます。  
このような場合は水分と塩分を補給しましょう。  
速やかな吸収性があるスポーツドリンクがおすすめです。



(2) **重症度Ⅱ度** (頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感など)  
頭痛や吐き気が現われたり、体に力が入らずグッタリしてきます。  
**足を心臓より高くして休み、水分と塩分を補給しましょう。**  
スポーツドリンクがお勧めです。  
自分で水分や塩分が摂れないときは、すぐに病院を受診しましょう。



(3) **重症度Ⅲ度** (意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)  
体温が上がり 40℃以上になると、体温を調節する脳の働きが低下します。  
こうなると顔が赤くなり、汗が出なくなってさらに体内に熱がこもります。  
その結果、意識障害を起こしてまっすぐ歩けずフラフラになったり、呼びかけ  
に対してうまく返事ができなくなったり、けいれんを起こすことがあります。  
このような場合は、**すぐに救急車を呼びましょう。**

救急車を待つ間などに応急処置を行う場合は、服を脱がせて顔を横に向かせて  
(嘔吐物を気道につまらせないため)、足を心臓より高くして寝かせ、冷水や氷  
で体を冷やしましょう。  
特に、わきの下や首など血液がたくさん通っている所を冷やすと効果的です。  
意識が回復し、寒いと訴えるまで冷やし続けます。



## 【予防のポイント】

### (1) 暑さを避け、服装を工夫する。

日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶりましょう。  
熱を逃がしやすい服装選びを心がけましょう。  
熱を吸収しにくい白っぽい色の服や  
風通しがよく汗が乾きやすい素材の服がおすすめです。



### (2) こまめに水分を補給する。

お茶や水などこまめに水分を補給しましょう。  
熱中症が軽症のときには、のどの渇きに気付かないこともあるので、  
のどが渇く前から水分補給することが大切です。



### (3) 個人の状況を考慮する。

個人や体調によって、熱中症へのなりやすさが違います。  
朝食を摂らない・寝不足・風邪をひいているなどの条件があると  
熱中症になりやすいのでその日は屋外での活動を控えた方がいいでしょう。  
また、子供や高齢者は熱中症になりやすいので注意が必要です。  
集団で活動するときは個人の体調に合わせて休憩を取り、  
お互いの様子を観察しましょう。  
少しでも体調が悪いときは無理をせず、協力しあって熱中症を予防しましょう。

**高温多湿での活動中に、めまいや吐き気、不快感などの症状が現れたら、  
すぐに涼しいところで休憩をとり、水分補給しましょう。**

<参考資料>

環境省 熱中症 環境保険マニュアル

[http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/manual.html](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html)

きょうの健康 (NHK)