

熱中症とは

熱中症は、日射病や熱射病などの総称で、夏の強い日差しの下で激しい運動や作業をするときだけではなく、からだ暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけではなく、高温多湿の室内で過ごしているときにも見られ、症状が深刻な場合は命にかかわることもあります。

特に乳幼児や高齢者は熱中症を起こしやすい傾向があります。乳幼児は大人よりも新陳代謝が活発で体温は高いですが、大人に比べると汗せんの発達が未熟なため、体温調節が上手くできずコントロールを失い体温が上昇してしまいます。炎天下の車の中など、体温よりも周囲の温度が高くなる場所では短時間で体温が上昇し生命の危険があります。その他、室内で静かに過ごしていても熱中症になる場合があります。

正しい知識を身に付けて、自分でできる熱中症対策を心掛けましょう。

熱中症の種類と予防

熱けいれん… 痛みをともなった脚や腹部の筋肉けいれんなど

大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分(ナトリウム)濃度が低くなり過ぎて起こる。

【応急処置】生理食塩水(0.9%の食塩水)を補給すると通常は回復します。



熱失神… めまい、一時的な失神、顔面蒼白など

高温や直射日光によって血管が拡張し、血圧が下がることにより生じる。

熱疲労… たくさんの汗がでて体温は正常かやや高め、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感など

体内の水分や塩分不足で脱水症状によるもの。熱射病の前段階なので早めの対応を。

【応急処置】涼しい場所に運んで衣服を緩めて寝かせ、水分をしっかりと補給させます。



熱射病… 汗をかいておらず、皮膚は赤く熱っぽい、39℃を超えることが多い、めまい、吐き気、頭痛、意識障害、錯乱、昏睡、全身けいれんなど

水分や塩分の不足から体温調節機能が異常をきたし、そのままでは死に至る場合もあります。**緊急に対処し救急車を手配しましょう。**

【応急処置】直ちに全身に水をかけたり、濡れたタオルを当てからだを冷やしましょう。首すじ、脇の下、大腿部の付け根など大きい血管を水やタオルなどの布で巻いたアイスパックで冷やす方法も効果的です。

