

# 医務室通信

NO.13 2018年7月27日

尾道市立大学 医務室

## 熱中症は暑い環境で起こる健康の障害

地球温暖化とヒートアイランド現象等によって、気温の上昇し、体調管理に一層の注意が必要になっています。

熱中症が引き起こす条件には環境と体と行動がありますが、「**予防**」脱水・体温上昇を防ぐと「**重症化防止**」早期発見・早期対応を心がけましょう。

夜間の最低気温が25℃以上の熱帯夜が続くと、**睡眠不足や脱水等で熱中症になりやすくなる**ので注意が必要です。

## 熱中症の応急処置

熱中症のような症状の人を見かけたら

熱中症では

予防と重症化防止

が重要ですよ

## 熱中症のメカニズム

暑熱環境における身体適応の障害によって起こる状態

私たちの体は、体温を一定に保つために、**放散**と**気化熱**という2つの機能で体の中に熱がこもらないようにしています。この体温調整機能がうまく働かず、体温が上昇して症状が出ます。

- ① 暑くなったら、皮膚表面の毛細血管を広げて熱くなった血液を体表面に行き渡らせてそこから放散する。
- ② 気化熱として体表を冷やす。

### 熱中症になりやすさ

- 1 **高温多湿の蒸し暑い環境とその適応**  
気温が高い、気温が30℃以下でも湿度が高い環境  
激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外活動
- 2 **脱水状態**  
血液量の減少や心臓の機能が低下することによる。
- 3 **体調不良**  
睡眠不足、ストレス過多、疲労蓄積、二日酔い、低栄養（偏食・不適切なダイエット）
- 4 **持病・病気治療、服薬中**  
糖尿病、心臓病、精神疾患



味噌汁を食事に取り入れるといいよ!

### 熱中症の予防

- \*休憩の頻度を増やす
- \*こまめに水分とナトリウムなどを補給する
- \*夜しっかりと寝て疲労回復に努める
- \*飲酒は疲労・脱水の原因となるため控える

### 1 熱中症を疑う症状がありますか?

めまい、失神（立ちくらみ）、生あくび、大量の発汗、強い口渇感、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）、体温が高い、頭痛、嘔吐、倦怠感（だるさ）、意識障害、けいれん

yes



### 2 意識がありますか?

no

救急車を呼ぶ

yes



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

yes



### 3 水分を自力で摂取できますか?

no

yes



水分・塩分を補給する

yes



### 4 症状がよくなりましたか?

no

yes



そのまま安静にして十分に休息をとります  
当分は無理をしないようにします

救急車が到着するまでの間に応急処置を始める。  
意識がないのに無理に水を飲ませてはいけません。

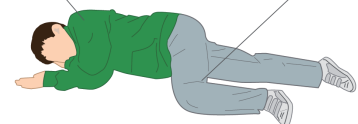
回復体位

1

吐物がのどにつまらないように横を向ける

2

姿勢が安定するように、上側の足を90度に曲げる



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

医療機関へ