

## 熱中症について

### 1 熱中症とは

熱中症とは、暑熱（高温）環境下で起こる、

- ①体内水分や電解質（ナトリウムやカリウムなど）の欠乏
  - ②高体温そのものによる臓器障害
- の総称です。

～一般的な熱中症発生の要因～

- ・気温が高い、湿度が高い、風が弱い
- ・輻射熱（放射熱）の上昇
- ・運動による体内での熱産生
- ・加齢などによる体の放熱能の低下
- ・体調不良（脱水、発熱）
- ・心機能、腎機能の低下
- ・既往症（脳血管障害、精神疾患、パーキンソン病など）
- ・暑い環境に対し、体が順応（慣れ）していない
- ・通気性や吸収性が悪い服装

### 2 熱中症の分類と病態及び対応

重症度	症 状	対 応
I 度	・めまい、立ちくらみがある ・筋肉のこむら返りがある（痛い） ・汗が拭いても拭いても出てくる	・冷所に移し、安静にして 体を冷やす ・水分・塩分を補給する
II 度	・頭がががんとする（痛い） ・吐き気がする、吐く ・体がだるい（倦怠感・虚脱感）	・ I 度対応に加え、必ず監 視員を付き添わす ・症状が改善しなければす ぐに医療機関へ搬送する
III 度	・意識が無い ・体がひきつける（痙攣） ・呼びかけに対し返事がおかしい ・真直ぐに歩けない、走れない ・高い体温である	・ I 度、II 度対応をしながら、 すぐに医療機関へ搬送 する

#### 対処法 1 自然回復できる場合

軽度の「熱失神」、「熱ケイレン」の場合は、自覚症状は低く死亡率も低い、この程度であれば、通常の食生活で水分などの補給ができれば自然回復できる状態。

#### ○対処方法

涼しい場所に運び、衣類を緩め、安静に寝かせる。  
エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。  
脇の下・太ももの付け根などを冷やす。  
経口補水液等で水分補給をする。  
処置後に、医療機関を受診してください。

#### 対処法2 気がついたときは手遅れ

重度の「熱射病」などの熱中症の場合、気分が悪くなったり、意識が遠のいたりした状態で初めて気がつく場合が多く、すでに重症に陥っている可能性が高い。

このような場合、「日陰で休んでいなさい」と休ませても回復はできず、症状の悪化につながり、最悪の場合「死」に至ってしまうことがある。

したがって、周囲にいる者は判断を誤ることがないように基礎知識を持ち、適切な応急処置を行う判断力を見につけておく必要がある。

#### ○対処方法

水分補給、安静にしても回復しない、意識がない（おかしい）、ケイレンがあるなどの症状があれば、ためらわずに救急車を呼んでください。

### 3 発汗のメカニズムと脱水状態、熱中症発症の関係

#### 体内の水分量

人間の体重の約50～60%が水分（乳幼児は約70%）で、年齢を重ねることで体内水分量は減少し、45歳位で約45%になる。

#### 発汗メカニズムと体内水分量

人間は運動すると体内部の温度が上昇するため、発汗により体温を下げる。

#### 発汗による体温低下

発汗により、体表面を汗で濡らして風をあてることで血液の温度を下げる。

#### 発汗の限度

発汗にも限度があり、汗が出なくなる、体が汗を止める症状は、脱水状態が進行しており熱中症に陥る寸前で、この状態ではケイレンがおきる。

### 4 発汗量による症状（例えば体重50kgの人の場合）

- ・体重の1%（500g）の汗をかくと、「のどの渇き」（口渇感）が起きる。
- ・体重の2%（1L）の汗をかくと、「めまい」が起きる。
- ・体重の3%（1.5L）の汗をかくと、「汗がでなく」なる。

※ なぜ汗が止まるのか、「これ以上、体を動かすと死に至る」と体の防御本能システムが自然に働くため。

## 5 平成24年中夏季（7月～9月）の熱中症による救急搬送の状況

平成24年中夏季の全国における熱中症による救急搬送人員は43,864人

高齢者（65歳以上）	45.2%（19,848人）
成人（18歳以上65歳未満）	39.9%（17,518人）
少年（7歳以上18歳未満）	14.0%（6,121人）
乳幼児（生後28日以上7歳未満）	0.8%（372人）

医療機関での初診時における傷病程度

軽症	64.2%（28,146人）
中等症	32.5%（14,248人）
重症	2.1%（940人）
死亡	0.2%（73人）

## 6 救急出動して、実際に感じたこと

- ・統計どおり高齢者の熱中症が多い。現場にて高温の室内  
>>>高齢者は皮膚の感受性が低く、暑さを自覚できにくくなるので、屋内においても熱中症になることがある。
- ・農作業をされている方  
>>>農作物は時季が決められており、自分の体力を考えずに作業を続行（作業を終わらせなければならない）してしまうため。
- ・無帽の方  
>>>炎天下の下、少しの時間なら大丈夫と自分で誤判断。
- ・睡眠不足・食事をしっかりとってない方  
>>>いわゆる、体調不良の方は、熱中症に陥りやすい。