

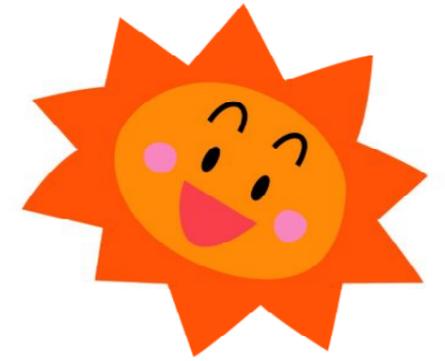


# ほけんだより

平成22年 第118号



子育て施設課  
0823-25-3144



ねっちゅうしょう

## 熱中症について

### 熱中症の予防法

熱中症は、暑熱環境（高温）における身体の適応障害（発汗による熱放散が間に合わない）によっておこる状態の総称です。

熱中症は、以下の病型に分けて考えられ、いわゆる日射病は、1-2の熱失神と同様に考えられています。

- ◎水分をこまめにとりましょう（スポーツ飲料やミネラル水）
- ◎運動を行う場合は、運動開始の2時間前にコップ1～2杯を目安に水分をとり、運動開始後は20分ごとに100cc程度を目安に水分補給を行うようにしましょう
- ◎適度な休憩をとりましょう
- ◎帽子や日傘、日陰を利用しましょう
- ◎室内では、空調をうまく利用し、カーテンやブラインドなどをつけて直射日光を防ぎましょう
- ◎食事や睡眠をしっかりとり体調を整えましょう



分類	呼称	体温	病態	症状	対応 熱中症の重症度（病型）を左記で把握
1-1	熱けいれん	正常か、やや上昇（40℃以内）のことが多い	暑いところでの、激しい運動による、多量の汗と塩類の喪失	熱中症の中では軽症とされています。高温下での長時間の運動によっておこる、数分間の短い間欠的な痛みを伴う筋肉けいれんで、多くは腓腹筋におこります（こむら返り）	① 運動を中止する ② 涼しい場所に寝かせ、安静にする ③ 水分補給はナトリウムやカリウムなどを含むミネラル水の経口的補給で十分です ※ただし、けいれんが続くときは、点滴などの医学的処置が必要になります
1-2	熱失神	日射病は一般的に、体温上昇を伴わないとされる	末梢循環不全による、起立性低血圧状態	熱失神あるいは日射病は、長時間の直射日光に曝露され、循環不全がおこるため、起立性調節障害と同じ症状（皮膚が冷たい、蒼白、脈拍が弱い、血圧は通常下降）がでます	中等度以上の脱水のため、積極的な治療が必要になります ① 涼しい場所に寝かせ、安静にする ② 衣服を脱がせ、体を冷たいタオルで拭きます ③ 病態を正確に把握するため、血液検査などを実施する必要がありますので、医療機関を受診しましょう
2	熱疲労	正常か、やや上昇（40℃以内）のことが多い	発汗などによる、多量の細胞外液喪失からおこる循環不全	熱疲労は、多量の汗による著名な脱水と、塩類の喪失がおこることにより、脱力感、嘔吐、頭痛、めまい、筋肉痛などを認めるようになりますが、体温の上昇は軽度で、意識は一般に保たれています	極めて予後不良で、生命の危険性が高いことを認識してください 救急車を要請するか、急いで、小児集中治療が行える専門施設に、搬送する対応が必要です
3	熱射病	高温（40℃以上）となる	熱負荷および熱産生と熱放散のバランスが崩れ、自己温度調節が障害され、高熱が生じ、循環不全と相まって全身臓器障害が生じる	熱射病は、40℃以上の高体温、発汗停止、中枢神経症状（興奮、不可解な言動、せん妄、けいれん、意識障害）が3大症状とされていますが、ごく初期では発汗停止に至っていないことがあります ※ せん妄・・・意識障害のある時に、幻覚、錯覚や異常行動をおこす状態 ※ 幻覚・・・その場実際にあるものを、元とは違った形で誤って知覚すること ※ 錯覚・・・その場にはないものを、実際にあるように知覚すること	

子どもは大人に比べて熱中症にかかりやすいため注意が必要です

ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>