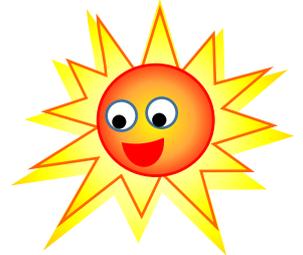




# 熱中症 に気を付けよう!

## 熱中症って?

高温の環境によって生じる身体の適応障害です。  
人は、汗をかくことで体温を下げるのですが、大変暑い環境に長時間いて、自分では身体の熱を下げきれない時に起こります。



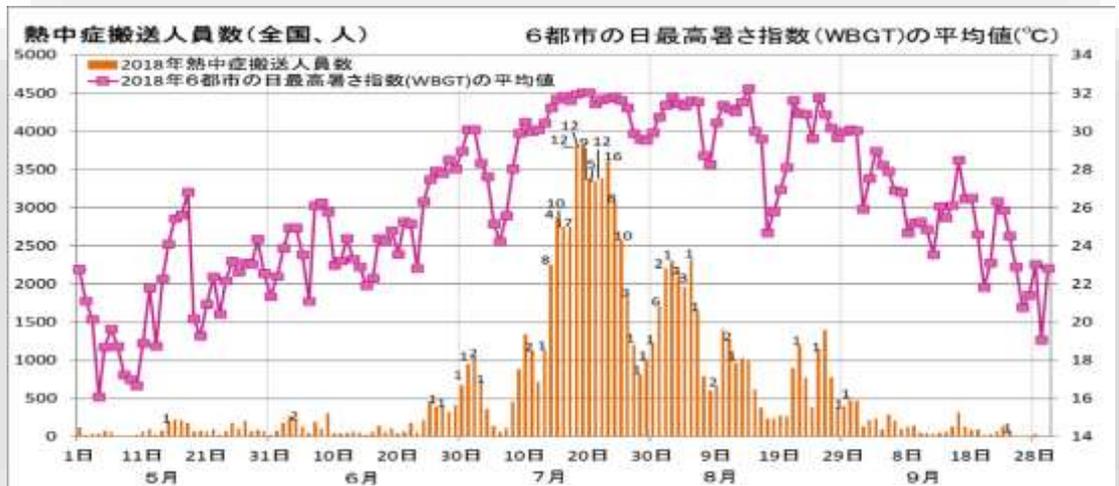
### 予防が大切!

「予防」が最も大切であり、発症した際には症状の重症度に応じた「治療」が重要となります。



## 「予防」について

搬送者数は6月下旬から9月上旬が多く、特に7月中旬から下旬がピークでこの時期は注意が必要です。



※6都市：東京都、大阪市、名古屋市、新潟市、広島市、福岡市

熱中症搬送人員数：消防庁（数字は死者数）暑さ指数(WBGT)：環境省

水分と塩分をこまめにとりましょう。

適度な休憩をとり、屋外では帽子・日陰・日傘、室内では空調をうまく利用しましょう。

食事や睡眠を規則正しくとるようにしましょう。

# 「治療」について

・熱中症は重症度に応じて3段階に分類（日本救急医学会熱中症分類 2015）されています。

・重症度により治療の程度は異なってきます。早期の異常の発見と治療により重症化を防ぐ事が大切です。

	症状	重症度	治療
I度 (応急処置と見守り)	めまい, 立ちくらみ, 生あくび, 大量の発汗 筋肉痛, 筋肉の強直(こむらがえり) 意識障害を認めない		通常は現場で対応可能 →冷所での安静, 口から水分と塩分の補給
II度 (医療機関へ)	頭痛, 嘔吐, 倦怠感, 虚脱感 集中力や判断力の低下, 今ひとつどこかぼんやりとしている		医療機関での診察が必要 →体温管理, 安静, 十分な水分と塩分の補給 (口から補給できない時は点滴を行う)
III度 (入院加療)	けいれん 時間・場所・人の名前を正しく言えない (病院での検査で, 肝機能・腎機能・ 血液凝固機能等の異常)		入院加療が必要 (場合により集中治療が必要)

I度の症状が徐々に改善している場合のみ, 現場の応急処置と見守りでOK

II度の症状が出現したり, I度に改善がみられない場合, すぐに病院に搬送する(周囲の人が判断)

↓

III度か否かは, 救急隊員や病院到着後の診察・検査により診断される

(日本救急医学会熱中症分類2015)

・水分と塩分の補給はその両方を適切に含んだものが推奨されています。通常の水分・電解質補給であればスポーツドリンクで十分ですが, 塩分が少なく, 糖分が多いことを知っておく必要はあります。熱中症の予防・治療においては, 市販の経口補水液(オーエスワン<sup>®</sup>, 乳幼児用のアクアライトORS<sup>®</sup>など)が効果的です。

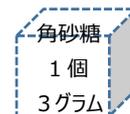
※参考資料

熱中症診療ガイドライン 2015 日本救急医学会

ちなみに・・・500ミリリットル中の糖分と塩分について

経口補水液・・・ 糖分 角砂糖 4個分  
塩分 6グラム

スポーツドリンク・・・ 糖分 角砂糖 11個分  
塩分 経口補水液の半分



ほけんだよりは, くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>