

平成25年7月10日号 (第127回)

# 阿伎留通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、  
患者の皆様とともに生命と健康を考える医療を実践します。

夏空が、ひときわまぶしく感じられる季節となりました。

今回の阿伎留通信は「熱中症」について、救急科 堀医師よりお話をさせていただきます。

今年も熱中症の時期になりました。

例年通りの高い平均気温が予想されており、今年も熱中症  
患者の発生が危惧されております。

今年も熱中症対策として早めから政府も対策をとっています。  
皆さんも油断せずに早い時期から対応するようにしましょう。



## 熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かないことにより起こります。体内に熱がたまり、手足がつるなどの筋肉痛、吐き気やダルさなどの症状があらわれ、重症になると意識を失ったり痙攣したりします。

## 熱中症の起きやすい時期、時間帯

日中に屋外で活動をしているときのみならず、室内や夜間、就寝中にも熱中症は起こります。熱中症の発生は7-8月がピークです。注意しなければならない時期は、特に7月下旬の梅雨明けなど、暑さに慣れていない時期です。この時期は熱中症の発生が多いといわれています。しかし例年の異常気象です。前後の期間も注意が必要です。

## 熱中症の起きやすい年齢

やはり、高齢者の方は熱中症が起きやすいでしょう。熱中症のおよそ半数は高齢者（65歳以上）の方です。体温への感覚が鈍くなったり、症状の訴えが難しく発見が遅れがちになることや、自分で十分な水分摂取が難しいことがあるため、重症化しやすく注意が必要です。

## 熱中症の予防について

水分・塩分補給：経口補液剤をうまく利用しましょう。

まずは、水分摂取を行いましょ。細めに水分をとる習慣が大切です。高齢の方では喉が渇いた感じが起こりにくいため、時間を決めて、水分摂取をするようにするのも一つの手段です。喉が渇いた時では既に水分不足に陥っているため、喉が渇いた感じが起きてからの水分摂取では遅いといわれています。スポーツ時も、喉が渇く前に水分摂取していくと、いいパフォーマンスが得られるでしょう。

水分摂取のみでは、塩分不足になる恐れもあります。経口補液剤は、腸管からもっとも効率的に水分と塩分が吸収できるように調整された飲み物です。最近是一般の薬局でも取り扱うようになりました。ゼリータイプもあります。高齢の方がいる家庭では常備しておくのもよいでしょう。

熱中症は適切な対応をすれば予防可能な疾患ですが、時に命を落とす疾患でもあります。適切な対応を行い発症を予防しましょう。

### 熱中症の治療

意識がない場合や痙攣している場合は、すぐに救急車を要請して下さい。

意識がある場合は、まず涼しい場所に移動し、汗のかいた服を着替えます。その後水分・塩分を摂取します。もし水分・塩分摂取ができない場合もすみやかに医療機関への受診をお勧めします。

環境省で熱中症予防カードを作成していますので参考にして下さい。

#### こんな人は特に注意

肥満の人	体調の悪い人
持病のある人	高齢者・幼児
暑さに慣れていない人	

持病のある人は記入しておくで医療機関で適切な治療を受けることができます

既往歴	平熱
服用薬	その他
連絡先	

#### 熱中症の予防法

- 日傘・帽子
- 日陰を利用
- こまめに休憩
- 涼しい服装
- こまめに水分・塩分を補給

無理をせず徐々に体を暑さに慣らしましょう  
室内でも温度を測りましょう  
体調の悪いときは特に注意しましょう

#### 熱中症予防カード

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 軽** めまい 立ちくらみ 筋肉痛 汗がとまらない
- 中** 頭痛 吐き気 体がだるい(倦怠感) 虚脱感
- 重** 意識がない けいれん 高い体温である 呼びかけに対し返事がおかしい 真っすぐに歩けない、走れない

環境省

#### こんな日は熱中症に注意

気温が高い 湿度が高い 急に暑くなった 風が弱い

携帯サイト版 熱中症予情報サイト  
<http://www.akiru-med.jp/heatstroke/1/index.html>

#### 熱中症になった時の処置は ①

意識がある、反応が正常な時

- 涼しい場所へ避難させる
- 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 水分・塩分を補給する

ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう

#### 熱中症になった時の処置は ②

意識がない、反応がおかしい時

- 救急隊の要請をする
- 涼しい場所へ避難させる
- 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 医療機関に搬送する

倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行しましょう

阿伎留通信については、第1回から最新号まで、公立阿伎留医療センターのホームページで御覧になることができます。ホームページアドレス(<http://www.akiru-med.jp>)