

暮らしに役立つ

西広島

医療情報

59

毎年、梅雨の頃から真

夏の暑い頃にかけてテレビや新聞をにぎわせる熱中症、今年は早くも4月14日の全国ニュースで報道されました。

この熱中症という言葉は、専門的には熱失神、熱痙攣、熱疲労、熱射病、日射病等であり、暑熱環境における身体適応の障害によって起る状態とされています。しかし言葉や解釈の上で関係者間に混乱があり、介護、労働、教育などの非医療者にも理解を求め、イメージの共有により早期の対処を旨とした統一な言葉が使われるようになりまし

た。

熱中症は一般的に、暑い気温が上昇した日や蒸し暑い日など体が暑さになれていない時に起きやすく、車内や閉め切った部屋で高温

多湿・無風といった条件でも起こります。

熱中症にはⅠ度からⅢ度までの重症度があり、軽症の熱中症Ⅰ度（熱失神や熱痙攣）は、脱水による立ちくらみや痙攣性の筋硬直を生じ、吐き気や腹痛を伴いやすく、体温上昇は38度ま

で顔面蒼白で汗をかいています。この場合、風通しの良い木陰等の涼しい所でスポーツドリンクや0.2%食塩水などで水分摂取を行い安静にします。緊急を要して大変危険な状態は、重症の熱中症Ⅲ度（熱射病）で、汗もなく乾いた皮膚は紅潮し、体温は40度を超え、血圧も下がり、呼

と救急隊への連絡を行います。さて、中等症の熱中症Ⅱ度（熱疲労）は、Ⅰ度の症状に加え倦怠感や虚脱が起こり呼吸も荒くなりますが、顔面は蒼白でまだ発汗を伴っています。この場合も病院での輸液などの治療が必要となります。

素人判断は危険ですが、熱中症は知識があれば予防できますので、涼しくて風通しの良い場所選びや水分・塩分補給を心がけて予防をいたしましょう。詳しくは環境省のホームページで熱中症保健指導マニュアルを参考にしてください。

（廿日市市佐伯地区医師会 亀田医院 亀田 節）

※休日受付医院は8面「今週のお知らせ」コーナーに掲載。

熱中症