

## 熱中症に気をつけて!!

### 熱中症ってどんな病気?

私たち人間は、36～37℃の狭い範囲で体温を調節している恒温動物です。私たちの体では、運動や体の営みによって常に熱が産生されますが、同時に異常な体温上昇を抑えるための体温調節機能を持っています。暑い時には、自律神経を介して末梢血管が拡張し、皮膚に多くの血液が分布させることで外へ熱を逃がして体温を下げたり、汗をかくことで汗が蒸発する際に体から熱を奪い体温の低下させます。

このように私たちの体内では血液分布の変化や発汗によって体温を調節していますが、その際におこる水分や塩分(ナトリウムなど)の喪失に対して適切に対処できずにバランスを崩したり、熱をうまく放出できず体温が著しく上昇したりする状態が熱中症であり、ひどくなると死に至る可能性のある病態です。

### ■熱中症での死亡も多数

消防庁の調査によると、2010年7～9月に熱中症で医療機関に搬送されたのは全国で53,843人で、このうち搬送後に死亡が確認されたのは172人となっています。これは2009年の10.4倍に上り、搬送者数・死亡者数ともここ3年間で最多であったとのこと。また、神戸市でも昨年夏には、628人が熱中症で救急搬送されており、そのうち12人が死亡しています。

このように熱中症は死に至る恐れのある病態ですが、適切な予防法や対処法を知っていれば防ぐことができます。しかし、わが国における熱中症の現状をみる限り、熱中症の知識が十分に普及しているとはいえないでしょう。

### 熱中症の症状と重症度分類とその対処法 (日本神経救急学会による)

熱中症の症状と重症度分類とその対処法についてまとめてみます

#### ■Ⅰ度(軽症)

めまい・失神「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になる状態で、「熱失神」と呼ぶこともあります。



また、大量の発汗により塩分(ナトリウムなど)の欠乏が生じ、筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)などがおこります。これを「熱痙攣」と呼ぶこともあります。対処法として涼しい日陰で休み、水分補給をします。

#### ■Ⅱ度(中等症)

頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感(体がぐったりして力が入らない)などがあり、従来から「熱疲労」、「熱疲弊」と言われていた状態です。このような状態であれば、病院にかかり、点滴を受ける必要があります。



#### ■Ⅲ度(重症)

意識障害(呼びかけや刺激への反応がおかしい)・痙攣(体にガクガクとひきつけがある)・手足の運動障害(まっすぐに歩けないなど)などの症状があり、高体温(体に触ると熱いという感触)の状態、従来から「熱射病」や「重度の日射病」と言われていたものがこれに相当します。

このような場合は救急車で救命医療を行う医療施設に搬送し、入院治療の必要があります。



Masanori Iwawashi	神鋼病院 循環器内科
	部長 岩橋 正典
PROFILE	神鋼病院 循環器内科 部長
	・日本内科学会認定内科専門医及び指導医
	・日本循環器学会認定循環器専門医

## 熱中症を引き起こす条件

どのようなときに熱中症が起きやすいのかを考えてみましょう。

### ■ どんな時に起こりやすいの？

- ・ 気温が高い時（特に前日より急に温度があがった日）
- ・ 湿度が高い時（気温が低くても多湿であれば起こりやすい）
- ・ 風が弱い時
- ・ 室内作業をしている人が、急に外に出て作業した場合
- ・ 午前 10 時頃、午後 1～2 時頃に特に発症件数が多い。



### ■ どんな場所でなりやすい？

高温、多湿、風が弱い、ふくしゃげん輻射源（熱を発生するもの）などの環境では、体から外気への熱放散が減少し、汗の蒸発も不十分となり、熱中症が発生しやすくなります。

#### Point!

工事現場、運動場、マンションの最上階、閉め切った室内や風呂場、体育館、気密性の高いビルなどでは特に注意が必要です！

### ■ どんな人がなりやすいの？

さらに知っておきたいことは、心臓疾患、糖尿病、精神神経疾患、広範囲の皮膚疾患などを持っている人も「体温調節が下手になっている」状態にあります。心臓疾患や高血圧などで投与される薬剤や飲酒も自律神経に影響したり、脱水を招いたりしますから要注意です。

#### Point!

以下の人は要注意！！

- ・ 65 歳以上の高齢者
- ・ 5 歳以下の幼児
- ・ 肥満の人
- ・ 脱水状態にある人（下痢等）
- ・ 睡眠不足の人
- ・ 病気の人、体調の悪い人



## かかった場合の応急措置

万が一、自分が熱中症になったり、熱中症の人に遭遇した際の、現場での応急措置や緊急事態の救急処置について、次のことを覚えておきましょう。

### 1. 涼しい所への移動

まずは、風通しのよい日陰や冷房の効いた室内などに避難させましょう。近くにそのような場所がないときは、うちわなどで扇いで早急に体を冷やすようにしましょう。



### 2. 脱衣と冷却

本人が楽な体位が一番ですが、顔面が蒼白で脈が弱いときには足を高くした体位にします。衣服をゆるめて楽にし、体から熱の放散を助けます。水で全身の皮膚をぬらし、うちわや扇風機などで扇ぐことにより、体を冷やします。

また、冷たい缶ジュースや氷嚢などを首、脇の下、足の付け根の動脈が集中する部分に当てて、皮膚の直下を流れている血液を冷やすことも有効です！

#### Point!

- \* 体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げるができるかにかかっています。
- \* 救急隊を要請したとしても、救急隊の到着前から冷却を開始することが求められます。

### 3. 水分・塩分の補給

水分を与えます。（意識がはっきりしているなら水分の経口摂取は可能。）大量の汗をかいた場合には、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどが最適です。



#### Point!

意識がない、あるいは意識はあるが反応がおかしい時には、誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。これらの場合には、経口で水分を入れるのは禁物です。

### 4. 救急車を呼んで医療機関へ運ぶ

自力で水分の摂取ができないときは、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。実際に熱中症の半数近くがⅢ度ないしⅡ度で、医療機関での輸液や厳重な管理（血圧や尿量のモニタリングなど）が必要となっています。

#### Point!

応答が鈍い、言動がおかしい時には重症と考え、躊躇せずに救急車を呼びましょう。また、人手が必要と思えば大声で助けを呼ぶようにしましょう。





## 熱中症の予防法について

熱中症はならないようにするのが一番です。熱中症の予防について考えましょう。

- ✓ 日射を防ぐ、通風を確保する、服装を工夫するなど暑さを避けましょう。
- ✓ こまめに水分を補給しましょう。  
スポーツドリンクなど塩分と糖分を飲みやすく配合した飲み物も良いでしょう。ただし、糖尿病の人は糖分の取りすぎに注意が必要です。
- ✓ 作業をするときは十分に休憩を取りながらにしましょう。
- ✓ 睡眠を十分に取らしましょう。
- ✓ 集団活動の場では、お互いに配慮しましょう。

今年は、暑い夏が予想される上、東日本大震災の影響により節電対策でエアコンの設定温度を上げる取り組みなどが多くの地域で行われます。

厚労省は6月初めに、「熱中症を防ぐために一国民の皆さまに取り組んでいただきたいこと」を公表し、関係者に熱中症予防の普及啓発などに取り組むよう促しています。

熱中症のことをよく理解し、暑い夏を乗り切りましょう！

資料は厚労省のホームページに掲載  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001ei44.html>



### Healthy Recipe

## 茄子とトマトのマリネ

ヘルシー  
わしび



栄養室 管理栄養士  
宮本 登志子

熱中症を予防する為に食間の水分補給も大切ですが、朝食・昼食・夕食の食事からも水分が摂れます。

暑さで食欲が落ちやすい季節ですが、食事ごとに主食(ご飯、パン、麺類)・主菜(肉、魚、卵、大豆)・副菜(野菜、海藻、きのこ)をそろえて食べることで、1日約 800～1000cc の水分が摂れます。特に副菜の野菜には水分が多いので、野菜が不足ないようにしましょう。

夏野菜の代表ートマトと茄子がたっぷり食べられるマリネです。

#### 材料 (2人分)

- 茄子 160g (2個)
- トマト 100g (1個)
- 青じそ 4枚
- サラダ油 大さじ1と1/3
- 酢 大さじ2
- 塩 小さじ1/6
- コショウ 少々
- 砂糖 少々

A

#### 作り方

- 1 なすはヘタを除き、縦4つ割りにして、2～3cm幅に切る。
- 2 トマトはヘタをくりぬき、皮を湯むきにし、一口大に切る。青じそはせん切りにする。
- 3 フライパンに油を熱して茄子を加え、4～5分しんなりするまで炒める。Aを順に加えて混ぜ、ボールにあけて冷ます。
- 4 トマトと青じそを加え、混ぜて冷蔵庫で冷やす。

カンタン裏ワザ!

トマトの皮は、ガス火で炙っても簡単に皮がむけますよ!



【一人分栄養量】 109kcal

たんぱく質 1g、脂質 8g、塩分 0.5g、カリウム 292mg、食物繊維 2g、水分 137g

がんばろう！日本！！

HOPE  
JAPAN

# 東日本大震災人的支援ボランティアに参加して

去る3月11日午後2時46分に発生した巨大地震に見舞われた岩手県南東部「陸前高田」の医療機関および救護所に6月18日から26日までの9日間、臨床検査業務支援に行かせていただきました。

私自身も16年前の阪神淡路大震災を神鋼病院とともに経験し、全国の多数の方々からご支援をいただいたこともあり、少しでもお役に立てればという気持ちで参加しました。

マスコミ等の報道でご存知の通り、津波による被害は想像以上に凄まじい被害をもたらし、日本百景にも指定されていた景勝地「高田松原」という松林も数万本の松が跡形もなく流されていました。

「陸前高田」の真ん中でへき地医療を担ってきた岩手県立高



陸前高田第一中学校 救護所

田病院も、建物だけが寂しく廃墟となっていました。病院機能は近くのコミュニティセンターに集約し、院長先生をはじめスタッフの皆

新神戸ドック健診クリニック ドック健診室長 松田 武史

さん一丸となって、地域医療のために孤軍奮闘されているのには感銘を受けました。

今回の大震災で、岩手県の中で陸前高田市の死者・行方不明者は一番多く2,000人

を上回っており、市の人口の10%弱におよぶ方が亡くなられたことになります。今後、ハード面の復興とともにソフト面のサポートがますます必要になると思われます。

今回、支援事業に参加させていただきましたが、逆に医療の原点やへき地医療の問題点等学ぶことも多く、あっという間の9日間でした。医療の環境は違えど、地域住民の健康を守り、最良の医療を提供することが当院の使命と考えます。

最後に、この度の東日本大震災で被災されました方々に心からお見舞い申し上げます。



米岬コミュニティセンターでサポートする松田室長

## ■ 神鋼病院理念

地域医療に貢献し、  
信頼される病院を目指します。

## ■ 基本方針

1. 患者さんの立場にたった「あたたかい」医療を提供します。
2. 個人の尊厳と生活の質を重視した医療を実践します。
3. より良い医療を提供するために、常に学・技の研鑽に励みます。
4. 全ての領域における医療安全に最大限の注意を払います。
5. 快適で清潔な医療環境の構築に努力します。