

熱中症について

高橋 綾子

看護科/救急センター
救急看護認定看護師
日本DMAT隊員



今年も熱中症の季節を迎えました。昨年、熱中症で救急搬送された患者は、全国で約 10 万人にのぼり（総務省ホームページより）平成 20 年以降で最も多かったそうです。私が子どもだった頃と比べても、暑い日が増えているように感じます。今回は、熱中症を予防するための知識や対策、日常生活でできる工夫についてお話をさせていただきます。

* 熱中症とはどんな病気？

熱中症は、強い日差しや高温環境などによって引き起こされる症状の総称です。症状には、頭痛や吐き気、めまい、だるさ、高体温、多量の発汗などがあり、症状が強くなると意識がもうろうとすることもあります。熱中症の程度も、軽症から重症と様々ですが、最も重症な状態は「熱射病」と呼ばれるものです。

* 熱中症にならないためには？

最近、「暑熱順化」という言葉を聞いたことはありませんか？

暑熱順化とは、熱中症になりにくい体をつくるために、徐々に暑さに体を慣らしていくことを言います。暑い時期、急な激しい運動は避け、まずは無理のない範囲で、日常生活に軽い運動を取り入れていきましょう。1 日 1～2 時間ほど外での軽い運動を、早朝や夜間など比較的涼しい時間帯に、数日から 2 週間程度かけて行い、ゆっくりと暑い環境に体を慣らしていくのがよいでしょう。ただ、外気温が 31℃ を超えるようなときは、激しい運動は避けるほうがよいです。



自宅でも、高温多湿の環境に長くいると、熱中症を起こしやすくなります。そのため、1 日に数時間でもよいので、エアコンをつけて体を冷やしてあげるとよいです。

また、水分摂取に関しても、のどが乾いたら飲むのではなく、特に運動をする時には、開始前の 2～3 時間前から少しずつ水分を摂るように心がけて下さい。「のどが乾いた」と感じる時は、すでに水分不足な状態であるため、のどが乾く前に水分摂取をすることがポイントです。また、運動中も一度にたくさんの量の水を飲むのではなく、少しずつこまめな水分補給を心がけて下さい。あわせて塩分を摂取するとよいでしょう。



* 熱中症かも？と思ったら

どれだけ気をつけていても、その日の体調や環境によって熱中症になってしまうことがあります。熱中症が疑われる症状がみられた場合には、早めの対応がとても大切になってきます。めまい、立ちくらみ、多量の発汗などの症状がみられた場合には、すみやかに涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて体を休ませましょう。

強い頭痛、はきけ、ぐったりしている、呼びかけに対する反応が弱いなどの場合は、医療機関への受診を検討してください。



熱中症の治療としては、体温を下げるのがとても重要です。私は、暑い日に出かける際には、某テーマパークで販売されている扇風機付きの霧吹きを持参し、暑さを感じる場合には、霧吹きを使用し体を冷やすようにしています。また、ネッククーラーの着用もしています。

* 日常生活でできる簡単な予防対策

一番は、暑い日の外出を控えることです。最近では、暑さ指数（WBGT）などの情報もテレビなどで提供されています。その情報を参考に、無理のない行動を心がけるとよいでしょう。

外出される場合には、帽子や日傘を活用すること、通気性の良い服装を選ぶことも効果的です。

また、屋外よりも室内で発症する熱中症の方が多いという事実もあります。夜間も含め、エアコンや扇風機を適切に使用するようにしてください。

私の趣味にキャンプがありますが、夏のキャンプは、涼しい地域を選んだり、ポータブル扇風機を持参したりと、熱中症にならないように気をつけています。楽しく夏を過ごすためにも、日頃からの「熱中症対策」を心がけましょう。

