



糖尿病新聞 NO7

公益財団法人星総合病院
中央検査科
平成 28 年度 7 月発行

梅雨から真夏にかけてのこの時期に注意が必要なのは「熱中症」です。消防庁発表の資料によると、平成 27 年の熱中症による救急搬送状況は、7 月が最多で 2 万 4,567 人、8 月が 2 番目で 2 万 3,925 人でした。この時期に熱中症が多いのは、体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できないからです。暑い日が続くと、次第に身体が暑さに慣れていき、熱中症になる危険性も減っていきます。今月は、熱中症の予防と対処方法についてお話したいと思います。

1、熱中症とは？

高温、多湿、強い日射などの環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして発症する障害の総称です。熱中症は、炎天下での作業やスポーツなどを行っている時に起こるイメージがありますが、家の中でも、風通しの悪い場所では体に熱がこもりやすくなり、熱中症を起こしやすくなりますので注意が必要です。

2、熱中症の予防

- ・涼しい服装
- ・日影を利用
- ・日傘・帽子
- ・水分・塩分補給

熱中症を予防するための飲み物は、水やスポーツドリンクが最適です。特に糖尿病の方は、糖質の少ないものを選ぶ様にするのが大切です。

3、重症度分類と対処方法

熱中症が起こったときにどのような処置をすればいいのか 2012 年に日本神経救急学会および日本救急医学会によって重症度分類が作成されました。

(糖尿病ライフ 2015 年月間さかえの夏に負けない虎の巻参照)



I度 (軽症) 従来の分類 熱失神、熱けいれん
めまい・失神・立ちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直、手足のしびれ・気分の不快、
大量に汗をかく。

《対処方法》

日陰や冷房の利いた室内など涼しい場所に避難し、水分・塩分を補給しましょう。



頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感。体がぐったりする。
力が入らないなど「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害をみとめることがあります。

《対処方法》

日陰や冷房の利いた室内など涼しい場所に避難し、足を高くして休みましょう。自分で水分・塩分をとれなければ、すぐに医療機関へ。水分・塩分を補給できても症状が改善しない場合も、医療機関へ行きましょう。



II度 (中等症) の症状に加え、●**高体温** (脇の下の体温 38℃以上)
●**意識障害** (意識がない・呼び掛けに対して返事がおかしい)・けいれん・手足の運動障害 (真っすぐ歩けない・走れない)

《対処方法》

すぐに救急車を要請しましょう。 救急車が到達するまで、日陰や冷房の利いた室内など涼しい場所へ移動して、衣類を脱がして体内の熱を外に出し、首、脇の下、脚の付け根を水や氷で冷やしましょう。

室内では・・・
エアコンや扇風機を上手に使いましょう。



栄養士のオススメレシピ

