

令和3年8月1日

# Health Support Letter

令和3年 vol.8 三春病院 リハビリテーション科

## ▶熱中症とは？

体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分(ナトリウム等)の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。

高温環境下に長期間いたとき、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性がります。



## ▶どのような条件で起こりやすいか

熱中症の発症には、**環境**(気温、湿度、ふくしゃ熱、気流等)及び**行動**(活動強度、持続時間、休憩等)と**からだ**(体調、性別、年齢、暑熱順化の程度等)の条件が複雑に関係します。



### ふくしゃ熱とは？

電磁波によって伝わる熱のことで、物体の中の方まで届く特徴があり、例えば太陽の日差しで暖くなるのはふくしゃ熱によるものと言われています。

## ▶暑熱順化とは

人が上手に汗をかくには、暑さへの慣れが必要です。急に暑くなった日に屋外で過ごしたり、久しぶりに暑い環境で活動すると暑さに慣れていないため熱中症になりやすくなります。

人のからだは暑い日が続くとしだいに暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。暑熱順化とは、毎日30分程度の運動(ウォーキング等)を継続することで獲得できると言われています。

暑熱順化は運動を開始してから2週間程度で完成すると言われているため、日頃からウォーキング等で汗をかく習慣を身につけることで夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。

## ▶熱中症の重症度別の症状と対応

重症度	症状	対応
I度	手足がしびれる めまい、立ちくらみ 筋肉のこむら返り(痛み) 気分が悪い、ぼーっとする	涼しいところで休み、冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かが見守り、良くならなければ、病院へ
II度	頭ががんがんする(頭痛) 吐き気・吐く 体がだるい(倦怠感) 様子が何となくおかしい	上記の対応に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷やしましょう
III度	<b>意識がない</b> 体が引きつる(けいれん) 呼びかけに対し返事がおかしい 真っ直ぐ歩けない・走れない 体が熱い	衣服をゆるめ、体を冷やし、救急車を呼び最寄りの病院に搬送しましょう ※呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

## ▶どこを冷やすか？

- ① 体表近くに太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的です。なぜならそこは大量の血液がゆっくり体内に戻っていく場所だからです。具体的には、**首もと・足の付け根・わきの下**などです。



- ② そこに保冷剤や氷枕(なければ自販機で買った冷えたペットボトルやかち割り氷)をタオルでくるんで当て、皮膚を通して静脈血を冷やし、結果として体内を冷やすことができます。



- ③ 冷やした水分(経口補水液)を摂ることは、体内から体を冷やすとともに水分補給になり一石二鳥です。また、濡れタオルを体にあて、扇風機やうちわ等で風を当て、水を蒸発させ体と冷やす方法もあります。

※顔の額に市販のジェルタイプのシートは熱中症の治療には効果はありません。



## ▶まとめ

- ◎熱中症は生命にかかわる病気です。  
予防法を知っていれば防ぐことができます。  
**脱水と体温の上昇を抑える**ことが基本です。
- ◎日常生活では、からだ(体調、暑さへの慣れなど)への配慮と行動の工夫(暑さを避ける、活動の強さ、活動の時期と持続時間)、および住まいと衣服の工夫が必要です。また、体温を下げるためには、しっかりと汗をかくことがとても重要です。  
暑い日は、こまめに水分と塩分を補給し、熱中症予防に心がけましょう。

