

8月のHUG だより

情報提供者：やましろ小児科 山城武夫

今月のテーマ

熱中症

熱中症とは

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能が働かなくなったりして体温の上昇、めまい、けいれん、頭痛などさまざまな症状を引き起こす病気です。

症状により三つの段階に分けます

1度：立ちくらみ、めまい、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）、多量の発汗。

この段階では涼しい環境に移す（風通しの良い日陰、クーラーの効いた室内に）。

脱衣と冷却（衣類を脱がせて、体内の熱を外に出す、水をかけてうちわ、扇風機などで風を送り冷し、体温を下げる）。経口補水液やスポーツドリンクで水分と塩分を補給する。

2度：頭痛、吐き気、嘔吐、体がぐったりする（熱疲労）。

1度の処置をしながら病院への搬送を考える。

3度：呼びかけや刺激に反応がおかしい。けいれん、歩いたり、走ったりの運動障害、高体温。

救急車を呼び、入院して集中治療を行う状態。

暑さ指数とは

暑さ指数 WBGT (wet-bulb globe temperature)：湿球黒球温度とは、熱中症を予防することを目的として、1954年アメリカで提案された指数です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されます。それは人体と外気との熱のやりとりに着目した指数です。人体に影響する熱は①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。最近ではアラーム付きの簡単な計測器が市販されていて危険な熱環境の測定に使用されています。

環境省の「熱中症予防情報サイト」が参考になります。WBGTが28°Cを超える時は熱中症にかかりやすくなりますので、特に蒸し暑い日は注意しましょう。(31°C以上危険、28~31°C 嚴重注意、25~28°C警戒、25°C注意)

熱中症予防には

WBGTは温度1.湿度7.輻射2の割合で評価しますので気温、湿度の高い場所、梅雨時の体育館などでの運動、アスファルトの輻射熱の場所でのベビーカーでの移動、クーラーの無い自動車の中などは特に注意しましょう。

戸外の運動、移動、遊びには木陰での休憩と補液を行いましょ。帽子や日傘は木陰では着用せず、風通しを良くしましょ。

コロナ禍でのマスクの着用について、心拍数、呼吸数、血中二酸化炭素濃度の上昇、体感温

度の上昇で体に負荷がかかります。高温多湿の環境下や、十分な距離（2m以上）がある場合は、屋外ではマスクを外し、熱中症を予防しましょう。



- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のごむら返りがある（痛い）
- 気分が悪い、ぼーっとする

- ・涼しい場所へ避難しましょう。
- ・冷やした水分・塩分を補給しましょう。
- ・自力で水分がとれなければ病院へ。
- ・必ず誰かがついて見守ります。



- 頭がガンガンする（頭痛）
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい（倦怠感）
- 意識が何となくおかしい

- 服をゆるめ、ぬらしたタオルをあてたり、あおいであげて、体を積極的に冷やしましょう。（脇の下、両側の首すじ、足の付根などを冷やすと効果的です。）
- ◆チェック◆
額や顔だけを冷やしても体の熱は下がりません。必ず太い血管や体全体を冷やすようにしましょう！



- 意識がない
- 体がひきつける（けいれん）
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真っ直ぐに歩けない・走れない
- 体が熱い



※このイラスト画像は、環境省のホームページに掲載されているものを使用しています。

[環境省熱中症予防情報サイト 熱中症の対処方法（応急処置）](#)