

すこやか
特集

今年も暑い? 熱中症対策

基本の「き」からもう1度チェック!

夏場になると、「熱中症で体調を崩した人が医療機関へ搬送されました〜」などといった話題が多く報道されるように、熱中症ということばは、いまや知っていてあたりまえのように使われています。

そうしたなか、今さら熱中症?と思われるかもしれませんが、これだけ知れわたっているようでも、毎年多くの人とその熱中症により気分が悪くなったり、さらに重症化して搬送されているのは、「知っているつもり」になっているだけの人も多いからではないでしょうか。そこで、夏本番の到来にあたり、改めて、熱中症について基本的なところからご紹介します。

1 「熱中症とは」

熱中症は「暑熱障害による症状の総称」のことで、温度や湿度が高いなかで、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、からだのだるさ、ひどいときには痙攣や意識の異常など、さまざまな障害を起こす症状です。このため、家のなかでじっとしていても、室温や湿度が高いためにからだから熱が逃げにくく、熱中症になる場合があります。

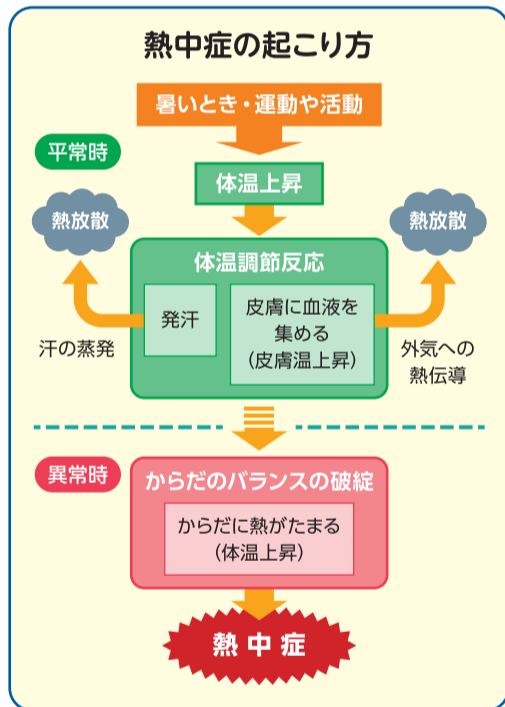
なかでも、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくくなっていたり、体温調節の機能が低下していることが多いこともあり、熱中症になる人数は増加傾向です。また、子どもは体温調節能力がまだ十分に発達していないために熱中症になるリスクが高くなりますので、とくに注意が必要です。



2 「熱中症予防のポイント」

熱中症は重症になると生命にかかわる病気になりますが、脱水と体温の上昇を抑えることなど、日常生活でちゃんと予防に努めていれば、防ぐことはできます。下記のようなポイントと分類、対処方法をチェックしてみてください。

- 部屋の温度をこまめにチェック!
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをおすすめします)
- 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう!
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給!
- 外出の際はからだをしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
- 無理をせず、適度に休憩を!
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!



出典: 環境省HP「熱中症環境保健マニュアル2014」



3 「もっと熱中症のことを知りたいときは」

政府としても2013年から7月を「熱中症予防強化月間」と定め、関連省庁(消防庁、文部科学省、厚生労働省、農林水産省、気象庁、環境省)とともに、気象情報、熱中症の予防法や応急処置などについて、より広く周知し、注意するよう呼びかけています。

とくに環境省の「熱中症予防情報サイト」では、熱中症のなりやすさの目安となる「暑さ指数」(WBGT。次ページの「健保マメ知識」で解説しています)を公表していますので、有効活用して対策に役立てることをおすすめします。

さらに、日本救急医学会は、2015年に熱中症に関するものとして世界で初めてとなる『熱中症診療ガイドライン2015』をまとめ、疫学、診断、治療、予後——の観点から診療する医療側にも熱中症への対処に十分に備えてもらうようながしています。

夏は暑いもの!ともいわれますが、ご紹介してきた情報などをうまく生かして、暑さに負けないように夏を乗り切りたいものです。

熱中症の分類と対処方法

| 重症度 | 症状 | 対処 | 医療機関への受診 |
|-----|--|-------------------------------|-------------------------------|
| ↓ | めまい・立ちくらみ・こむら返り・手足のしびれ | 涼しい場所へ移動・安静・水分補給 | 症状が改善すれば受診の必要なし |
| | 頭痛・吐き気・からだのだるい・からだに力が入らない・集中力や判断力の低下 | 涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給 | 口から飲めない場合や症状の改善がみられない場合は受診が必要 |
| | 意識障害(呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしいなど)・けいれん・運動障害(普段どおりに歩けないなど) | 涼しい場所へ移動・安静・からだを熱ければ保冷剤などで冷やす | ためらうことなく救急車(119)を要請 |

出典: 消防庁HP 熱中症対策リーフレット「熱中症を予防して元気な夏を!」

主な省庁の熱中症関連サイト

- 環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/>
- 総務省消防庁 熱中症情報
http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html
- 厚生労働省 熱中症関連情報
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/

日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン2015」

<http://www.jaam.jp/html/info/2015/pdf/info-20150413.pdf>

