



ごとろ整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol. 31 6月号

熱中症について

もう六月に入りましたが、実はこの時期、熱中症が多いのです。熱中症って？熱射病って？混同している方も多いので、しっかりと整理しましょう。

熱中症とは？

①熱中症とは高温環境下で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり体内の調整機能が破たんするなどして発症する障害の総称です。

②一昔前は熱痙攣、熱疲労、熱射病と分けられていましたが、この呼び方は紛らわしく、応急処置しづらいという問題から廃止されました。

③現在では重症度という考え方により3つに分類されています。

熱中症Ⅰ度（現場での応急処置で対応できる軽症）
失神・めまい…脱水によるいわゆる立ちくらみ
筋肉の痛みや硬直…多量の発汗（ナトリウム）の消失（関わらず水分のみの補給

によりバランスが崩れいわゆるこむら返りが起こります。（筋肉がつる）体温は正常であることが多く、発汗が見られます。

熱中症Ⅱ度（病院への搬送を必要とする中等症）
頭痛・気分の不快・悪心・嘔吐・倦怠感・虚脱感…汗

の蒸散と体内の熱を外に出すため、体の血液が皮膚に近い所に集まるため内臓の血液量が不十分となるために起こります。体温は39℃ぐらいまで上がりますが、皮膚は冷たいです。

熱中症Ⅲ度（入院して集中治療の必要のある重症）
体温調整機能が異常をきたし、高体温となり体の表面

が熱い。（体温が40℃以上まで上昇し、発汗は見られず、皮膚は乾燥）
意識障害もおこします。（呼びかけに反応しない・反応がおかしい）

現場での応急処置は？

①涼しい所への避難…風通しのいい場所や日陰、クー

ラーが効いているところに移動させましょう。

②脱衣と冷却…衣服を脱がせて熱の放散を図ります。また氷や保冷剤などを首・脇の下・もの付け根などにあてて冷やします。氷などが無い場合は水等をかけて扇風機やうちわなどで風を送り冷やします。

③水分・塩分の補給…冷たい飲み物を与えます。スポーツドリンクが塩分も補えるので最適です。

まずは一度からⅢ度に関わらず、上記の事を確実に冷静に行ってください。重症者を救命できるかは冷却をいかに早く行うかが大切になってきます。

搬送するかどうか（救急車を呼ぶかどうか）は一度の場合、上記の事を行い症状の改善がみられない場合病院に搬送し、Ⅱ・Ⅲ度の場合には救急車をすべさま呼び、その間に応急処置を行ってください。

予防法は？

ここでは代表的な予防法を

紹介していきます。

・運動や就労前・中・後の水分補給。特に運動中は汗を多量にかくため塩分を含むスポーツドリンクをとることが望ましいでしょう。

・睡眠をしっかりと。

・暑さに耐えられる体力をつけましょう。人は暑さになれるのにだいたい2週間かかるといわれています。逆を言えば暑くなりだしてから2週間が熱中症になりやすいのです。

・運動・就労はこまめに休憩をとりましょう。

・涼しい格好をしましょう。

・他人を気遣いましょう。熱中症では自分では大丈夫かなと思ついても気がついていられずにかかっていたということが多いため、スポーツなどの集団行動では周りの人に気を使い、体調が悪そうだったり、様子がおかしかったらすぐに休ませましょう。

これらが代表的な予防法になります。まずはしっかりと予防を行い、熱中症にならないように気をつけましょう。（副院長 長谷川）