

熱中症を掌握せよ！

救急科医師

すぎなか ひろし  
杉中 宏司

これから暑い季節がやってきます。私たちは、通常体温が高くなる環境にいると、自然と汗をかいたり、皮膚の血管を拡張させたりして体内に溜まった熱を体外に逃がすことにより、平熱(37度前後)に保つことができます。

熱中症とは、体温の平熱維持ができなくなり生じる症状です。高温環境下での労働や運動活動で多く発症しますが、最近では地球温暖化、ヒートアイランド現象の影響で日常生活での発症も増加しています。

熱中症は放置すると死に至る可能性があります。今回は、熱中症の予防・症状・応急処置の3点について簡単に説明します。

市立病院だより

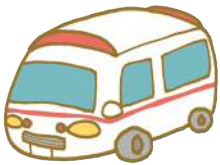
# ほほえみ

発行 越谷市立病院  
 発行人 院長 丸木 親  
 編集 院内情報誌編集委員会  
 連絡先 〒343-8577 越谷市東越谷10-32  
 電話 048-965-2221 (代)  
 F A X 048-965-3019  
 発行日 令和元年(2019年)7月 (No.40)

◇何よりも予防が大切！

熱中症は予防をすることで発症を防ぐことができます。まず、熱中症を引き起こす条件をお伝えします。環境・身体・行動の3つの観点から考えるとわかりやすいと思います。

- ①環境：高温多湿、風が弱い、日差しが強い、閉め切った室内、急な気温の上昇
  - ②身体：高齢者、乳幼児、肥満、脱水(下痢など)、体調不良
  - ③行動：激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給がしにくい
- 以上の内容を理解し、屋外では必ず帽子をかぶり、水分(汗をたくさんかいたら塩分も)をこまめに摂取し、日陰を利用しましょう。
- また、高齢の方の屋内での熱中症も増加しています。室内の閉め切りには注意しましょう。



◇症状を知り早期発見を！

熱中症の症状はどのようなものかを知り、早期発見につなげましょう。

熱中症ガイドラインでは、重症度によってI度、II度、III度と分けられています。

I度：手がしびれる、めまい、立ちくらみがする、筋肉のこむら返り、気分が悪い、ボーっとする

II度：頭痛、吐気、嘔吐、身体がだるい、意識がいつもと違う

III度：意識がない、呼びかけに対して返事がおかしい、全身のけいれん、まっすぐ歩けない、身体に触ると熱い

特に重要なポイントは意識です。少しでも意識がおかしい場合はII度以上と判断する必要があります。

◇適切な応急処置で重症化を防ごう！

熱中症と判断したら速やかに対応が必要です。対象者に以降の処置を行ってください。

- ①涼しい環境への避難  
風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内等に避難させる。
- ②脱衣と冷却  
被服をゆるめ風通しをよくする。首、脇の下、大腿部の付け根を氷嚢等で集中的に冷やす(ジェルタイプのシートは身体を冷やす効果はない。)

《裏面へ続く》

### ③水分・塩分の補給

冷たい水を飲ませる。大量の発汗があった場合は、塩分も補給するため経口補水液やスポーツドリンクが最適

### ④医療機関へ運ぶ

呼びかけに応えない場合は救急車を呼ぶ。水分を自力で摂取できない場合は医療機関を受診する。

以上が熱中症についてのポイントになります。病院に到着しなければ救急医は何もできません。みなさんの力で重症化を防ぎ、熱中症を掌握しましょう。

## 熱中症について

7-1病棟看護師長

瀬戸 由紀子

夏は、気温とともに体温の上昇がみられます。私たちの身体は発汗することで体温を下げようとします。その汗には、水分だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われることで脱水症になります。そして、脱水症が熱中症を誘発します。

熱中症は重症度によってI度〜III度の3つの段階に分けられます。水分を自分で摂取できない時や普段の様子と違う時にはすぐ病院に行きましょう。また、III度の症状が出た時には、ためらうことなく救急車を要請しましょう。救急車が来るまでの対処方法は、涼しい場所へ移動し身体を冷やすことです。身体を冷やす時

は、頭だけではなく首筋や脇の下、足の付け根なども冷やしましょう。

熱中症は炎天下だけでなく、室内の高温多湿の環境でも危険リスクが上がります。扇風機やクーラーを活用して適度な室温と湿度を保ちましょう。

また、喉が渴いていなくても積極的に水分を摂ることが大切です。飲み物の冷たい温かいはあまり関係ありませんので、冷たい水や麦茶、温かい緑茶でこまめに水分補給をしましょう。

これからが本番の暑い夏です。熱中症対策をして乗り越えていきましょう。

### このような症状には注意しましょう！



## 熱中症・脱水症状と夏バテ防止の生活

栄養科

山崎 静香

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。

じつとしていても汗が流れ出て疲れる、寝苦しさからの睡眠不足、食欲不振など「夏バテ」を起こしやすい条件が重なります。涼風の立つ頃になると体調を崩し、病院通いをする人も少なくないかと思えます。早めの予防対策が肝心です。

### ◇食生活のポイント〜食事編〜

（スタミナアップのポイント）

スタミナをつける食事づくりには、ご飯やパンなどの主食と共に良質なたんぱく質を含む肉や魚、大豆製品などをしっかりと取り入れるようにします。暑さでビタミンB群の消耗が多くなるので、肉類や豆類、落花生、きのこ類、ニラなどの他、ビタミンCを豊富に含む野菜や果物なども摂るようにします。

〈食欲アップポイント〉

・酸味をきかせる

さっぱりとして食欲が増します。お酢やレモン汁などを上手に活用してください。



・香辛料や香味野菜を活用する

香辛料や香味野菜には胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。コショウやとうがらし、にんにく、カレー粉、わさび、しょうが、みょうが、ねぎ、しその葉などを活用してみると良いかもしれません。

・料理の温度を工夫する

時にはあつあつの物や、または冷たい物など、料理の温度に変化をつけると食べやすくなります。

◇食生活のポイント く水分編く

・室内でもこまめに水分補給を

室内ではのどの渇きを感じにくくなったりします。こまめな水分補給を心がけましょう。



とくに高齢者の方では、のどの渇きを感じにくくなるほか、トイレの回数を気にして水分摂取を控えてしまいがちです。水分補給はこまめに行いましょう。

・経口補水液の上手な活用

普段の健康な状態では、水やお茶での水分補給で問題ありません。しかし、発汗時には水分と共に塩分も失われてしまいます。そのため、熱中症やスポーツ時などで大量に発汗があるときは、水やお茶、スポーツドリンクではなく、経口補水液がおすすめです。経口補水液は、脱水時に不足している電解質を含み、素早く吸収できるよう、糖質(ブドウ糖)が少量配合された飲料です。

身体に気遣った食生活が健康な生活を送ることにつながります。以上の内容を参考に、日頃の食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。

熱中症予防しよう



新採用医師の紹介

○平成31年(2019年)4月1日付

(消化器科)

小森 寛之  
こもり ひろゆき

(消化器科)

多田 昌弘  
ただ まさひろ

(小児科)

石田 翔二  
いしだ しょうじ

(外科)

田村 真弘  
たむら まさひろ

(脳神経外科)

児玉 琢磨  
こだま たくま

(脳神経外科)

牧野 健作  
まきの けんさく

(産科)

平沼 賢悟  
ひらぬま けんご

(耳鼻咽喉科)

田中 久美子  
たなか くみこ

編集後記

これから暑い夏がやってきます。体調が崩れやすいですから、気を付けましょう。よく水分を摂って、よく食べて、良く遊ぶ、そして良く休む。普通のことですが、大事なことですよ！お忘れなく！

院内情報誌編纂委員長 尾羽澤 英子