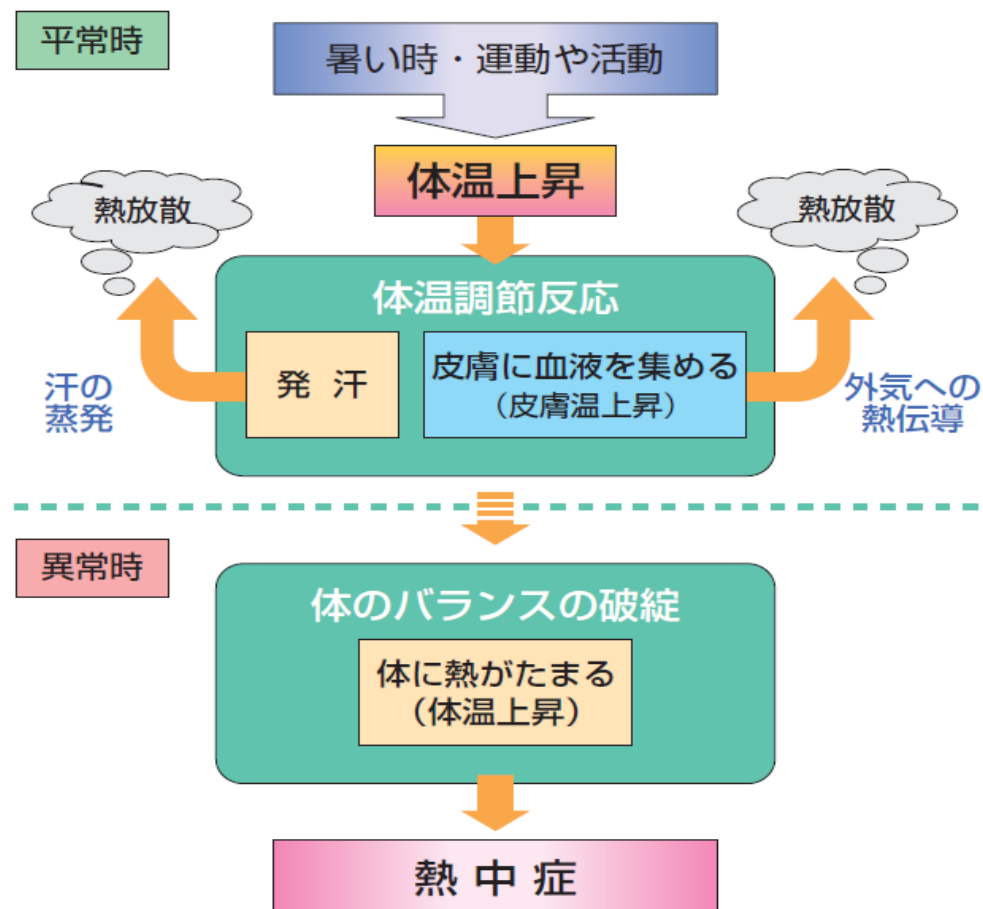


熱中症とは何か

・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綻するなどして、発症する障害。

- ・死に至る可能性のある病態。
- ・予防法を知っていれば防ぐことが可能。
- ・応急処置を知っていれば救命可能。



熱中症を引き起こす条件

なりやすい人

<環境>

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い

<からだ>

激しい労働や運動によって
体内に著しい熱が産生される

暑い環境に体が充分に対応で
きていない

- ・ 脱水状態にある人
- ・ 高齢者
- ・ 肥満の人
- ・ 過度の衣服を着ている人
- ・ 普段から運動をしていない人
- ・ 暑さに慣れていない人
- ・ 病気の人、体調の悪い人

熱中症を引き起こす可能性
あり

予防法

帽子
水分摂取
日陰の利用

脱水のサイン

水分減少率

主な症状

2%

喉の渇き

3%

強い渇き、ぼんやりする、食欲不振

4%

皮膚の紅潮、イライラ、体温上昇
疲労困ぱい、尿量減少、濃縮尿

5%

頭痛、熱にうだる感じ

8～10%

身体動揺、痙攣

熱中症の重症度分類

分類	症状	従来の分類
I 度 (軽症)	眼前暗黒、失神、こむら返り、四肢・腹筋の痙攣、血圧低下、皮膚蒼白、失神	熱痙攣 熱失神
II 度 (中等症)	強い疲労感、めまい、虚脱感、頭重感、嘔気、嘔吐、下痢、体温上昇、多量発汗、頻脈	熱疲労
III 度 (重症)	深部体温 39°C (腋窩 38°C)以上の高熱と 1.脳機能障害 (意識喪失、譫妄状態、特異な言動) 2.肝・腎機能障害 3.血液凝固障害 のうちいずれか	熱射病

医療機関での輸液、管理が必要

日本神経救急学会

熱中症を疑ったとき

1) 涼しい場所への避難

日陰、クーラーの効いた部屋

2) 脱衣と冷却

重傷者の救命は冷却による

衣服を脱がせ

皮膚に水をかけてうちわなどで扇ぐ

頸部、腋窩、鼠径部を氷嚢などで冷却

血栓予防

3) 水分・塩分の補給

冷水、スポーツドリンク、

食塩水(水1Lに食塩1~2g)

4) 医療機関へ運ぶ



熱中症の 症状と治療



めまい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある(痛い)

汗がふいてもふいても出てくる

重症度

I度



水分・塩分を補給しましょう



頭ががんがんする(頭痛)

吐き気がする・吐く

からだがだるい(倦怠感)

重症度

II度



足を高くして休みましょう
水分・塩分を摂りましょう

自分で水分・塩分を
摂れなければ
すぐに病院へ



意識がない

体がひきつける(痙攣)

呼びかけに対し返事がおかしい

真直ぐに歩けない・走れない

高い体温である

重症度

III度



水や氷で冷やしましょう

首、脇の下、
足の付け根など

すぐに救急隊を要請する



熱中症を疑ったとき

ミニアドバイス

例えば午前中作業をして小便に行かないのは水分不足。飲水すること。

作業等に夢中になると飲水を忘れることがある。ペットボトル等で自分の飲水状況、量をチェックしながら作業する。

塩分不足に塩飴などもあり。

