

こんにちは!

村立東海病院



熱中症は屋内でもご注意ください！ 熱中症とその対策

●「熱中症」ってどんな病気？

【熱中症】とは、一般的には高温環境下で体内の水分やミネラルのバランスが崩れたり、身体調節機能が破綻したりする病気の総称です。以前は症状等から熱けいれん、熱失神、熱疲労等という分類がされていましたが、最近ではその重症度によってⅠ度(軽症)、Ⅱ度(中等症)、Ⅲ度(重症)と分類することが多いようです。Ⅲ度の熱中症は直ちに治療が行われても致死率5%、発症から2時間以上治療が行われなければ致死率70%という報告もあるように、生命に関わる重大な病気です。

屋外での活動や屋内でも、防具や厚手の衣服での活動には十分注意が必要であり、高温でなくても汗が蒸発しない多湿環境にいと体温がどんどん上がり、熱中症を起こしやすくなります。乳幼児や高齢者、また過労、睡眠不足等の方も熱中症を起こしやすいといわれています。

●どんな症状が出るの？

症状としては、目まい、失神、頭痛、嘔気・嘔吐等が一般的です。発熱も見られますが、熱中症の症状として“皮膚が冷たくなる”ことがあるため、脇の下で体温を測るとあまり熱が上がっていない場合もあります。発汗はあるときとないときがあるので、それだけで熱中症と診断することはできません。乳幼児の場合は唇が乾いている、おしっこが出ない、泣き声に元気がないなども重要な熱中症のサインとなります。

●暑さを避ける工夫で熱中症予防を！

怖い病気ではありますが、予防策を講じることで危険を回避することができます(右表参照)。

軽い脱水状態にあっても、あまり喉の渇きを感じないことがあります。このため、喉の渇きを感じてからではなく、喉が渇く前から意識して水分を取るようによしてください。多量の汗をかいたときには、水分だけでなく塩分を取ることも忘れないようにしましょう。

もし周囲で熱中症が疑われる方がいたら、まずは涼しいところへ移動させ、水、氷嚢、うちわや扇風機等で速やかに体温を下げてあげましょう。冷やす場所は、太い血管が走る両頸部の外側、脇の下、両足の付け根等がよいでしょう。応答がはっきりしていれば、冷たい水を持たせて自分で飲んでもらいましょう。けいれんが見られたり、呼び掛けへの反応が悪いときには、すぐに医療機関の受診が必要です。

村立東海病院 内科科長 薄井尊信

【暑さを避けるための3つの工夫】

行動の工夫

- 暑い日は無理をしない
- 日陰を歩く
- 適宜休憩をとる
- 天気予報を参考に行動を計画する

生活環境の工夫

- 日射遮断フィルムを使う
- ブラインドやすだれを利用する
- 風通しをよくする
- 早めに冷房を入れる

衣服の工夫

- 吸湿性・速乾性のある衣服やゆったりした衣服を着る
- 炎天下では黒色系の服を避ける
- 日傘や帽子を使う

医療や福祉、介護保険等に関する相談は…「医療相談室」へ

地域医療連携室(1階・総合受付隣)では、医療や福祉、介護保険等に関する相談を受け付けています。▽退院後の生活に関する心配▽医療費や生活費等、金銭面の心配▽家族や仕事の悩み——など、患者さんやご家族の不安が少しでも軽減されるように、地域の関係機関等とも連携しながら、皆さんと一緒に考え、支援します。お気軽にお声掛けください。

【問い合わせ】地域医療連携室(医療相談室 ☎282-2212)

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、保健年金課地域医療担当(☎287-0899)