

## 8月のHUGだより

情報提供者：やましろ小児科 山城武夫

### 今月のテーマ 熱中症について



いろいろな環境下で、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節の機能が悪くなって起こります。体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などの様々な症状を起こす病気です。時には死につながりますので、正しい知識と、早期の処置によって救われます。応急処置で対応できるⅠ度、病院への搬送が必要なⅡ度、入院し集中治療の必要なⅢ度と分類します。

Ⅰ度：めまい（立ちくらみ）、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗

Ⅱ度：頭痛、吐き気、嘔吐、体がぐったりする状態（倦怠感、虚脱感）

Ⅲ度：呼びかけや刺激に反応しない（意識障害）、けいれん、手足の運動障害、高体温、（いわゆる熱射病・日射病）



### 熱中症を予防するには

#### 暑さを避ける

○外出には日陰を歩き、日傘、帽子を使う。

○部屋の中ではブラインドやすだれで直射日光をさけ、室温、湿度を調節する。

#### 服装を工夫

○外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装（棉や麻など）

○襟口や袖口のあいたデザインのもの。

#### こまめな水分補給

○暑い日は知らず知らずに汗をかくので、こまめに水分とミネラルを補給する（スポーツドリンクは糖分が多いので飲みすぎに注意）。

#### 注意

○自動車内では夏はもちろん春や秋でも天気がよく太陽が照り続けていれば、60℃以上になるので、アスファルト路面をベビーカーでの移動も輻射熱、直射日光で体温は思った以上に上昇する。

○発熱には冷却で対処し、解熱剤の使用はしないでください、無効です。

### 応急処置

○涼しい場所で（クーラーの部屋、木陰）、衣類を脱がせ冷却、露出の皮膚を水でぬらし扇風機、うちわで風を送る、水分補給をする。

○Ⅱ度以上なら救急車の手配。

NHK ニュース・防災をダウンロードし、災害情報から熱中症情報で地域の危険度が予測できます。



#### 日常生活と熱中症危険度表（暑さ指数 WBGT 気温・湿度・熱環境から計算）

31℃以上	危険	外出は避け、涼しい室内で過ごす
28～31℃	嚴重警戒	外出時は炎天下を避け、室内は室温上昇に注意
25～28℃	警戒	激しい作業をする際は定期的に十分休息をとる
21～25℃	注意	危険は少ないが、激しい作業は要注意
21℃以下	ほぼ安全	※さらに風がない状態だと危険度が高まります！！