

「熱中症」に注意しましょう

日本気象協会「熱中症予防情報(東京)」
を活用しましょう!!!

<http://www.tenki.jp/heat/h4410.html>

保健管理センター所長
井上 哲文

ほけせん便り92号

平成21年06月23日発行

熱中症は、高温の環境下で体温調節や循環機能などの働きに障害が起こる病気です。

- ①熱射病:高温環境下での活動(特に運動)によって発症します。体温調節機能が破綻した状態で、体温の異常上昇、意識障害、血圧低下、けいれん、めまいなどの症状が現れ、死亡することも稀ではありません。
- ②熱けいれん:大量発汗に対して水だけを補給したために、血液中のNaが急激に薄まることによって発症します。筋肉のけいれん、吐き気、嘔吐、全身倦怠感を生じます。
- ③熱疲労(熱虚脱):大量の発汗によって水とNaを喪失する事によって発症します。激しい口渴、尿量減少、脱力感、倦怠感、吐き気、嘔吐、めまいが現れ、体温は上昇して意識障害にいたる事があります。

熱中症患者が発生したら、以下の救急対応を行います。

- ①涼しい場所に運び、衣服を緩めて横たえます。(嘔気がある場合、横向き(側臥位)にします)
- ②救急車を要請します。
- ③救急車を待つ間に、以下の事を試みます。
 - 意識障害や嘔気・嘔吐がなければ、よく冷えたスポーツドリンクを少しずつ飲ませます。
 - 全身に冷水をかけて風を送る事によって、或いは、氷を首・わきの下・大腿のつけねに乗せる事によって、身体を冷却します。
 - 寝かせたまま、手足の先から中心部に向けてマッサージします。

熱中症防止には管理が重要です。

- ①活動する場所の温度が上昇しないよう、日除けや通風に留意します(温度計、湿度計でモニタリング)。
- ②衣服の吸湿性、通気性に留意します。
- ③涼しい場所に休憩場所を確保し、十分な休憩時間をとるようにします。
- ④水分、塩分の補給のためのスポーツドリンクなどや、身体を適度に冷やすことができる氷、冷たいおしぼりなどを準備します。
- ⑤活動の開始前と活動中、健康状態を確認します。

水分補給のしかたにも留意しましょう。

- ①人体構成成分の60%は水で、体重の3%の水分が失われると運動能力や体温調節機能が低下します。
- ②体重減少比率が2%を超えないように水分補給を行うのが実際的といえます。
- ③作業開始前から、こまめに水分と塩分(できれば若干の糖分も)を補給することが重要です。
- ④よく冷えたスポーツドリンク(或いは氷でうすめたスポーツドリンク)を飲むのは有効な対策です。
- ⑤喉の渇きを自覚する前に、水分補給をしましょう。