

熱中症について

小林市立病院 クリティカルケア認定看護師 川野 友香里

気象庁は、今年の夏も全国的に平年より気温が高くなり厳しい猛暑が予測され、残暑も厳しくなると発表しました。令和6年（5月～9月）の全国における熱中症による救急搬送人員の累計は97,578人で、これは、平成20年の調査開始以降、最も多い搬送人員でした。特に7月～8月は、熱中症の救急搬送人員が急増します。年齢区分別では、高齢者が最も多い割合でした。救急外来を受診する患者さんの多くは、頭痛・めまい・吐き気・倦怠感の症状や普段と比べて様子がおかしい（意識障害）等です。日本救急医学会の『熱中症診療ガイドライン』では、重症度分類がⅠ度～Ⅳ度（表1）まであり、Ⅱ度になると医療機関での診察が必要とされています。

熱中症に対する正しい知識を持ち、予防しながら生活することが必要となります。

表1（熱中症重症度分類別対応方法）

重症度	主な症状・所見	対応方法
Ⅰ度	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗、意識障害は認めない	現場でクーリング、水分補給、涼しいところで休憩
Ⅱ度	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感 集中力や判断力の低下	医療機関を受診
Ⅲ度	意識障害、けいれん発作、肝・腎臓機能障害	入院治療 の上、Active coolingを含めた集学的治療を考慮
Ⅳ度	深部体温40度以上、意思疎通ができない	Active cooling*を含めた 早急な集学的治療が必要



*** Active coolingとは・・・**何らかの方法で身体を冷却すること
・体温管理 ・体内冷却 ・体外冷却 ・血管内冷却
・氷嚢、蒸散冷却 ・水冷式ブランケット ・ゲルパッド法など

（日常生活で予防できること）

～衣服の調整をしましょう～

- ・通気性の良いゆったりした服装で過ごす
- ・炎天下では熱を吸収する**黒い服は避ける**



黒い服は熱を通しやすく、白い服と比べ表面温度が**約20℃上昇**するといわれています。

～脱水を防ぎましょう～

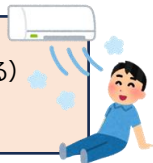
- ・のどが渇く前にこまめに水分を補給する
- ・大量に汗をかいた時は、経口補水液やスポーツ飲料などで塩分を補給する
- ・起床時、入浴前後に水分を補給する



汗をかかずに安静に過ごしていても**皮膚からは常に水分が蒸発し、息を吐く際（呼吸時）には水分が吐き出されています。**水分が不足すると、脱水により血液が濃縮し、循環不全を起こし熱中症をおこしやすくなります。

～室内～

- ・風通しを良くする（2箇所の窓を開けて風の通り道を作る）
- ・ブラインドやすだれ、カーテンなどで部屋に入る日光を遮る
- ・冷房や扇風機を利用する



～屋外～

- ・帽子や日傘を積極的に使う
- ・保冷剤や濡れたタオルなどを使い体を冷やす
- ・無理はせず休息を取る



なぜ高齢者が熱中症になりやすいのか？

加齢とともに体内の水分量が少なくなり、脱水になりやすくなります。また、腎臓の機能が低下し、塩分濃度の調整ができず脱水になりやすい方もいます。さらに、脱水になっても口の渇きを感じにくく、暑さに対する感覚が鈍くなることも熱中症になりやすい原因としてあります。こまめな水分補給、涼しい場所で過ごすことを心がけましょう。

