あんくり新聞

2015年 7月

(医)あんのうらクリニック
早良区原5丁目22-13
TEL　外来　821-6458
デイ　822-8714

外来より　～熱中症について～

気温の高い環境にいることで体温を調節する機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こるめまいや頭痛、けいれん、意識障害などの症状をまとめて「熱中症」といいます。注意が必要な時期は、梅雨の晴れ間や梅雨が明けてすぐ、しばらく涼しい日が続いた後、急激に暑くなった日などです。

★暑さを上手に避けて生活する工夫を★

●エアコンを賢く活用する

扇風機などを併用して風を動かすとあまり室温を下げなくても涼しく過ごせます。カーテンやすだれなどで直射日光を遮る、冷気を外に逃がさないなどの工夫もエアコンの効果的な利用につながるといえるでしょう。

●冷やしすぎにも注意が必要

室内の気温をあまり下げてしまうと、涼しい部屋から暑い屋外などに出たときに急激な気温差に身体が適応できず、めまいや気分の悪さなどが引き起こされることがあります。からだに負担をかけないためにも、あまり設定温度を低くしすぎない(24℃以下にならない)ようにしましょう。

●家庭内の「風通しの悪い場所」をチェック

しめきった寝室、浴室、トイレ、火を使って調理するキッチンなどは、時々ドアを開けたり扇風機や換気扇を回すなど、意識して風通しをはかることが大切です。

●水分だけでなく塩分も一緒に補給することが大切

●のどが渇かなくても飲みましょう

特に高齢者の方は脱水症状が進んでいてものどの渇きを感じにくいことがあるため、飲みたいと思わなくても外出や運動、入浴、睡眠などの前に水分をとり、後にもとることを心がけましょう。ただし、水分のとりすぎによって心臓に負担がかかることもあり、注意が必要な人もいます。持病のある人は水分のとり方にちて主治医に相談しましょう。

●吸湿性、通気性のよい素材の衣類を選ぶ

●栄養補給のためにビタミンB群の摂取もおすすめ

★暑さに負けない「からだづくり」も大切★

1日30分程度のウォーキングを続けるなど、普段から暑さに対抗できるからだづくりをしておきましょう。また、寝不足や二日酔い、疲れがたまっている、風邪気味、食事抜きなど、体調が悪いときも熱中症になりやすいため、十分な栄養と休養をとり、健康管理を心がけることも大切です。

院長より　～熱中症とは～

★概念

熱中症とは「暑熱環境における身体適応障がいによって発生した状態の総称」です。

★病態★

体温は熱産生と熱放散のバランスで、ある一定の範囲に保たれます。通常、体内で産生された熱は伝導、対流、放射および蒸発により放散されます。環境温や核心温が高くなると、視床下部の体温調節中枢が交感神経を介して発汗や皮膚血管拡張（血流増加）を促し、体温を一定に保っています。しかし、体温維持機能が破綻すると体温は上昇し熱中症に陥ります。高熱による臓器障害は、軽症では筋肉、消化器官に。重症化するに伴い中枢神経、循環器、肝、腎、凝固系に生じます。

熱中症の重症度分類と症状・治療（日本救急医学会）

分類	症状	重症度	治療	従来の分類
I度	めまい， 大量の発汗， 失神，筋肉痛， 筋肉の硬直（こむら返り）		通常は受診を必要としない →安静，冷却，経口的に水分とNaの補給	熱失神 熱痙攣
II度	頭痛，嘔吐， 倦怠感，虚脱感， 集中力・判断力の低下		受診が必要 →体温管理，安静，十分な水分とNaの補給（経口摂取が困難なときには点滴にて）	熱疲労
III度 （重症）	下記の3症状のうちいずれか1つ （1）中枢神経症状 意識障害，小脳症状，痙攣発作 （2）肝・腎機能障害 ALT，AST，BUN，Crの上昇 （3）血液凝固異常 急性期DIC診断基準（日本救急医学会）にてDICと診断		必要に応じて集中治療が必要 →体温管理 体外冷却 体内冷却 →呼吸・循環管理 DIC治療	熱射病

I度の症状が徐々に改善している場合のみ，現場の応急処置と見守りでOK

II度の症状が出現したり，I度に改善がみられない場合，すぐ病院へ搬送する

III度か否かは救急隊員や病院到着後の診察・検査により診断される

★症状★

①Ⅰ度熱中症

熱失神は末梢神経の拡張や血流分布の変化による相対的な循環血液量減少により生じる起立性低血圧の症状です。

熱痙攣は大量の汗をかいた後に、大腿・下腿などに有痛性の筋の痙攣（こむら返り）が起きます。

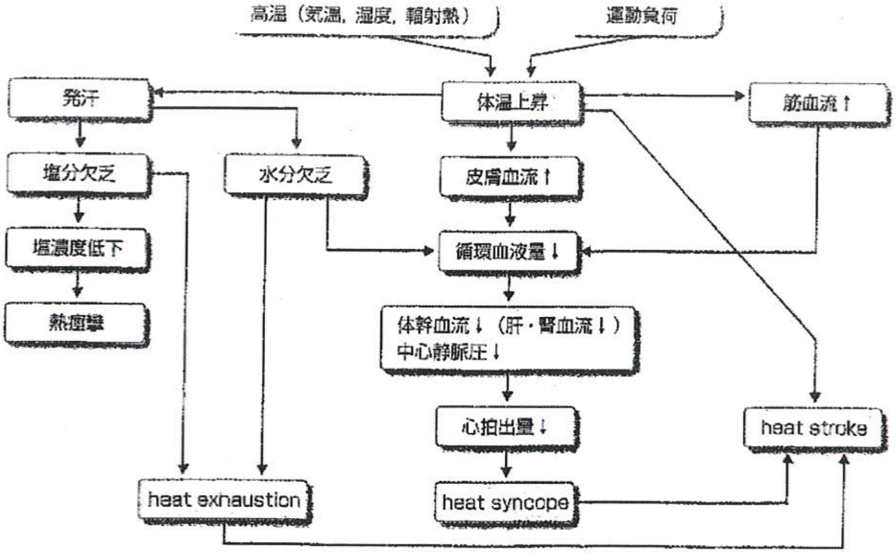
②Ⅱ度熱中症

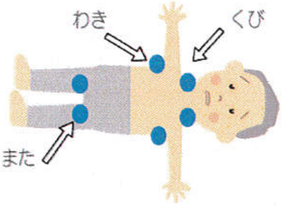
Ⅰ度に発汗が伴う脱水症が加わると熱疲労となります。39℃以下の高体温、頭痛、嘔吐、集中力や判断力の低下などがみられます。治療が迅速に開始されず放置または治療を誤れば重症化しⅢ度に移行してしまいます。

③Ⅲ度熱中症

体温調節中枢が機能不全となり体から熱を放散できず、多臓器不全になります。42℃以上の高体温では、数時間以内に細胞障害と細胞死が起きます。「発汗停止・体温40℃以上・意識障害」の3徴候が揃ったときには、病状はきわめて進行しています。

表Ⅱ　体液バランスからみた熱中症の病態（中村俊介　他　内科エマージェンシー　救命医学）





★治療★

Ⅰ度は日陰などの涼しい場所で安静を保ち、保冷剤や冷えたペットボトルなどで冷却しましょう。欠乏したナトリウムの補充のため冷えたスポーツドリンクや経口補水液の投与など現場の応急処置で回復する場合は、医療機関の受診は必要ありません。Ⅱ度以上の症状が出現したり、Ⅰ度に改善がみられない場合にはすぐに医療機関へ搬送しましょう。

★予防★

暑さ指数のWBGT（湿度・幅射熱・気温の3つを取り入れた総合的な指標）が28℃を超えた場合は運動を中止し、外出時には炎天下を避け、室内では室温に注意しましょう。またこまめに水分補給（経口補水液やスポーツドリンクなど）を行ないましょう。

案浦　康髙（朝倉内科学より）