

13

熱中症になったとき

熱中症とは、高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、温度調節の機能が悪くなって起こります。死にいたる可能性がある恐ろしい病気ですが、正しい知識があれば防げますし、応急処置によって救命することもできます。

観察のポイント

●まず熱中症を疑うことです。その症状とは、応急処置で治るもの(I度)から、病院への搬送が必要なもの(II度)、入院して集中治療が必要なもの(III度)があります。

I度：めまいがする、いわゆる“立ちくらみ”の状態です。筋肉痛や、筋肉の硬直(こむら返り)がみられます。大量の発汗がみられます。熱はほとんどありません。

II度：頭痛、吐き気、嘔吐、体がぐったりする状態で“熱疲労”とも言われます。

III度：呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がひきつける、走れない、歩けないなどの運動の障害があります。体温が異常に高いことが多く見られます。

こんな時はどうするの？

しばらく様子を見ましょう

(診療時間中にお医者さんへ)

- I度の状態で、水分が飲める
- 頭痛、吐き気がなく、全身状態がよい



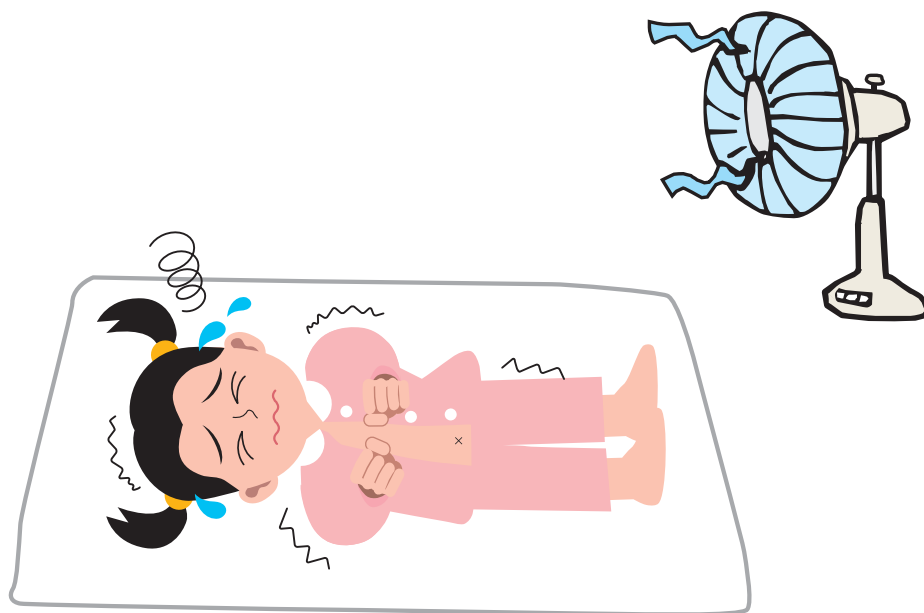
すぐお医者さんへ

- 異常な高体温があって、倒れて意識がなかったり、けいれんを起こしている場合は、救急車を呼んでください
- II度、あるいはIII度の状態
- 水分を自力でとれない



家庭でできること

- 風通しのよい日陰や、涼しい場所に避難させましょう。
- 衣服を脱がせて、露出した皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで体を冷やしましょう。
- 発熱があれば、氷まくら、氷のう、冷却シートなどで冷やしましょう。
解熱剤は使用してはいけません。
- 冷たい飲み物を与えましょう。
- 大量の発汗がある場合は、子ども用イオン飲料を与えてみましょう。



なんでも医療相談

Q & A

Q 乳幼児の外出時の注意点を教えてください。

A ベビーカーに子どもを乗せて、戸外に出る場合を考えてみましょう。路面温度が40℃なら、大人の体感温度が30℃でも、子どもは33℃にもなり、熱中症をおこしやすくなります。気温が高い時の外出は、午前中や夕方など、涼しい時間にしましょう。レインカバーは通気性が悪く、保湿力も高いので、熱がベビーカー内にこもります。カバーを開けたりして換気しましょう。子どもを自動車に乗せる場合、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ると、車内温度は60℃にもなります。自動車内には、たとえ短時間でも放置してはいけません。

Q 運動時の水分補給の考え方を教えてください。

A まず、水分(水)をとることが絶対に必要です。そのとき、塩分を一緒にとると、水分の吸収が早まり、回復も早くなります。さらに糖分をとると、美味しく飲みやすくなり、エネルギー補給にもなります。