

## 熱中症

熱中症は高温、多湿の環境下で、身体から熱がうまく放散されず様々な症状が引き起こされる状態です。重症化すると死に至る可能性のある病気ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができますし適切な応急処置を知っていれば命を救うこともできます。

## 熱中症が起こりやすい状況

- 高温多湿の環境下で長時間にわたるスポーツや労作業
- 乳幼児の過度な厚着、炎天下で窓を締め切った車内での放置
- 日差しのない室内でも窓を閉め換気ができないため高温になった場合  
(高齢者は体温の調節機能が落ちていて暑さを自覚しにくいいため、熱を放散する反応や本人の対策が遅れやすいので室内でも熱中症になる危険があります)

## 重症度と熱中症の症状

### I度 現場にて対応可

めまい、熱失神（一瞬の立ちくらみ）  
あくびや筋肉痛、こむらがり（筋肉の硬直）  
体温上昇はなく、意識はしっかりしている

### II度 医療機関で対応

大量の発汗、頭痛、嘔吐倦怠感、虚脱感、  
判断力の低下（今何をしていたのか、今日の日付がわからない、など）

### III度 入院治療が必要、場合によっては集中治療

深部体温上昇（40℃以上）  
中枢神経症状（意識障害、小脳症状、けいれん発作）  
肝腎機能障害、血液凝固異常（DIC）

## 熱中症の予防

### 暑さを避ける

#### ① 室内

節電は大事ですが暑いのを無理に我慢しないでください。

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれで室温上昇を防ぐ
- 室温の確認
- 暑さ指数（WBGT 値※）を参考にする

WBGT 値：気温、室温、輻射熱から算出される暑さの指標。環境省のホームページに観測値と予想値が掲載されています。（[環境省、暑さ指数で検索してください](#)）

#### ② 外出時

- 日傘や帽子を使う
- 日陰の利用、こまめに休憩
- 天気の良い日は日中の外出を控える

#### ③ からだの蓄熱を避ける

- 通気性の良い吸湿性、即乾性の衣服を着る
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

### こまめに水分を補給する

炎天下でのスポーツの時はもちろん室内でも、のどが渇いていない時でもこまめに水分、塩分を取るのが大事です。

## 現場での応急処置

### 涼しい環境への避難

- エアコンの効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させます

### 脱衣と冷却

- 衣服を脱がせて体からの熱の放散を助けます。
- 皮膚を露出させ水をかけて扇風機やうちわであおいで体を冷やします。
- 氷のうなどで前頸部、わきの下、足の付け根など太い動脈がある部位を冷やします

### 水分、塩分の補給

- 冷たい飲み物を持たせて自分で飲んでもらいます。大量の発汗があった場合は汗で失われた塩分も補うため経口補液（OS-1 など）を飲ませます。なければスポーツドリンクでも可。
- 呼びかけや刺激に対する反応がおかしいとき、応答しない（意識障害）時は水が気道に入る恐れがあるので飲ませないでください。
- 吐いているときや吐き気が強いときは医療機関へ運ぶ

## 環境保護マニュアル p. 21

### 図 2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

#### （熱中症の応急処置）

# 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。  
落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。  
最初の措置が肝心です。

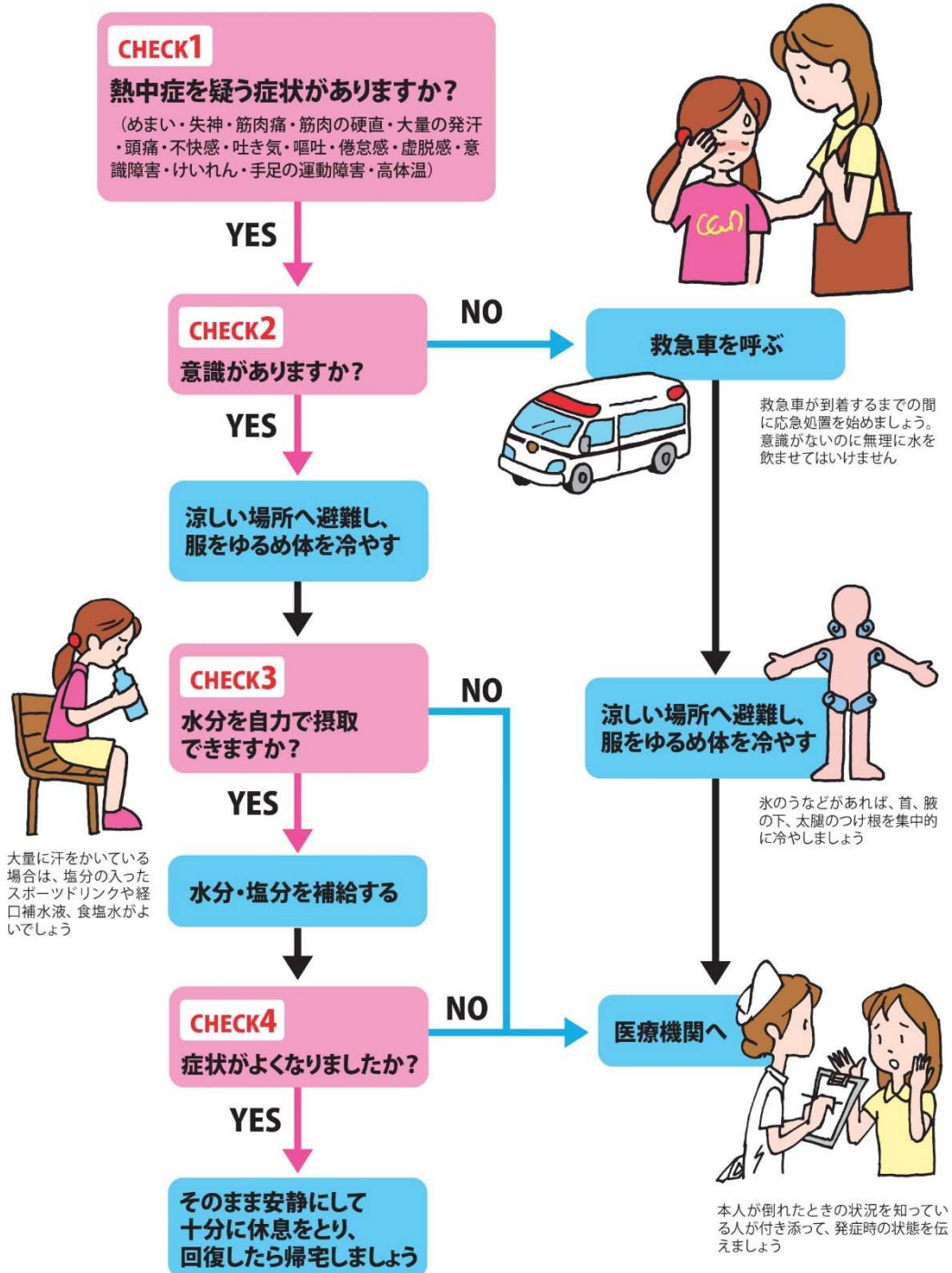


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか