



健康保健センターニュース

熱中症に注意しましょう！

NO.2

5月5日は立夏で夏の始まりとなります。今年の5月は例年になく30℃以上の真夏日になることもあって気温が高くなったり低くなったりを繰り返しています。やがて梅雨の時期を経て蒸し暑い夏がやって来ます。この季節、最高気温が25℃を超えるようになると熱中症が発生しだし、31℃を超えるようになると多発します。たとえ気温がそれほど高くなくとも湿度が高いと熱中症が発生しだします。

特に屋内外を問わず大量に汗をかくようなスポーツをする方、下宿などで一人住まいの方は特に熱中症に注意が必要です。

<熱中症とは>

熱中症：運動や暑熱から起こる体の障害の総称。熱射病や日射病と呼ばれているものは重症の熱中症のことです。

熱射病 heatstroke：視床下部の体温を正常に保とうとする機能が低下して汗がとまってしまい、体温が40℃を超えてそのままでは死に至る極めて緊急性の高い状態。このうち、太陽光がその一因となるものを**日射病 sunstroke**といいます。

<分類と症状>

熱中症は、軽症の①熱けいれん、中等症の②熱疲労、重症の③熱射病の3つに分類されます。

症状は、頭痛や疲労感を主とすることから俗に「暑気あたり」といわれる状態や、筋肉がこむら返りを起こす熱けいれん、脱水が主体で頭痛や吐き気をもよおす熱疲労、体温が40℃を超え、意識がなくなる重症の熱射病までさまざまです。重症化すると視床下部の体温中枢や汗腺の機能が衰退して深部体温は40℃以上になり緊急性の高い状態となります。血液学的には消費性凝固障害（凝固因子が消費され、出血傾向が出現する）を認め、生存例でも高率に急性腎不全に陥ります。また、脱水のために血液が濃縮され、（動脈）血管内で血液が凝固し支配領域が壊死に陥ります。筋肉が壊死に陥るとミオグロビン血症となりこの場合も急性腎不全を起こします。

分類	重症度	症状	対処
I度	重症度	めまい、失神、こむら返り、手足のしびれ	<ul style="list-style-type: none"> ■ 涼しい場所に移動 ■ 衣服をゆるめる ■ 足を高くして寝かせる ■ 体を冷やす ■ 水分・塩分を補給する
II度		頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感	<ul style="list-style-type: none"> ■ I度の処置に加え、自分で水分・塩分が取れないようならすぐに病院へ
III度		意識障害、けいれん、呼びかけへの反応がおかしい、体が熱い	<p>すぐに救急車を呼ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 救急車が到着するまでは、I度の処置をする

<こんな症状に注意！>

めまいや顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん、体のだるさや吐き気、汗のかきかたがおかしい、水分補給ができない、体温が高い、呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない 等

<熱中症が疑わしいときは・・・>

応急処置の基本は以下の3つです。

- (1) **休息**：体を冷却しやすいように衣服をゆるめ、足を高くして安静にします。
- (2) **冷却**：涼しい場所で休ませます。風通しのよい日陰、クーラーの効いた部屋に移動します。また氷嚢、氷塊などで腋の下、首のまわり、脚の付け根など（体表に近い動脈付近）を冷やし、血液循環を通じて体温を早く冷まします。
- (3) **水分・電解質補給**：意識がはっきりしていれば水分補給（スポーツドリンク）を行います。意識がないときはNGで、意識障害や吐き気がある場合は医療機関での輸液が必要ですので救急車を呼んで至急医療施設へ搬送します。



体調管理に注意しましょう！

- ・体調がすぐれず、なにか変だと感じたら周りの人（学生、教職員）に伝えましょう。
- ・熱中症は室内でも起こります。特に下宿している学生や室内スポーツしている学生は注意しましょう。
- ・普段から規則正しい生活をして体調管理に気をつけましょう。