

グレースホームケアクリニック医科新聞～9月号～



医療法人社団 慶育会
グレースホームケアクリニック横浜

【熱中症 — 油断できない季節性疾患】

近年、地球温暖化の影響もあり、日本の秋は年々暑さを増しています。残暑が続く中、「熱中症」が重要な健康課題として認識されています。熱中症は屋外だけでなく、屋内でも発症する可能性があり、空調設備が整った環境でも油断は禁物です。熱中症の基礎知識として知っておきましょう。

熱中症とは

熱中症とは、高温多湿などの環境下で体温の調節機能のバランスが崩れ、体内に熱が溜まることで生じる健康障害の総称です。重症化すると意識障害や多臓器不全を引き起こし、命に関わることもあります。

症状の見分け方

- ・立ちくらみ、顔色が悪い、ぼんやりしている
- ・多量の発汗、または汗が出ていない
- ・頭痛、吐き気、めまいを訴える
- ・筋肉のけいれん
- ・倒れこみ、意識障害など



これらの症状が見られた場合は、速やかに活動を中断し、涼しい場所で休ませることが重要です。

対応と応急処置

1. 涼しい場所へ移動：空調の効いた部屋や日陰へ。
2. 衣服を緩める：体表面からの熱放散を促進。
3. 冷却：首、脇の下、鼠径部などを冷却材で冷やす。
4. 水分補給：可能であれば経口補水液やスポーツドリンクを少量ずつ摂取。
5. 医療機関への搬送：意識障害や重度の症状がある場合は救急搬送を。

予防策

熱中症予防には、以下のような取り組みが有効です

- ★ こまめな水分補給の促進
- ★ 室温管理：エアコンの温度設定を適切に（目安は26～28℃）。
- ★ 服装の工夫：通気性の良い服装を。

熱中症は予防可能な疾患であり、早期対応によって重症化を防ぐことができます。熱中症への理解と備えを十分に行い、安心・安全な医境の維持に努めましょう。