

## 熱中症

高温多湿な環境に身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称

### 【原因】

○水分不足、電解質不足      ○高体温そのものによる臓器障害

### 【リスク】

高気温、高湿度、運動、加齢による体の放熱能の低下、通気性や吸湿性の悪い服装  
睡眠不足、二日酔い、カゼ等による発熱や下痢、体調不良、食事不足  
心機能・腎機能の低下、脳血管障害やパーキンソン病等の既往など

### 【症状】

#### I 度

めまい、たちくらみ、こむら返り、多量の汗（拭いても拭いても出てくる）

#### II 度

頭痛、吐き気、体のだるさ、力が入らない、判断力の低下

#### III 度

意識障害（会話がおかしいなど）、けいれん、運動障害（いつものように動けない）、高体温

### 【対処】

I 度：涼しい場所へ移動、安静、水分・塩分補給

II 度：I 度に加え、身体を積極的に冷やす（脇の下・大腿のつけねへ保冷剤）、要経過観察

III 度：I 度、II 度の対処と同時に、すぐに医師へつなぐ

### 【特徴】

- ・気温の上昇する午前 11 時前後と、疲れの出る 15 時前後が発症のピーク
- ・労働やエアコンの故障による室温上昇などにより数十分～1 時間ほどで起こる熱中症と、猛暑日や熱帯夜が続くことで徐々に食欲低下、脱水が進行し、数日かかって体調を崩す、わかりにくく重症化しやすい熱中症がある
- ・気温は高くなくても、湿度が高いと、室内でも起こりうる

### 【その他】

- ・活動する自分たち自身も、疲労等に目を向け、予防すること
- ・暑い時期の活動では経口補水液を用意しておくが良い

協力：広島国際大学 救急救命士 諫山憲司先生

参考：厚生労働省作成資料ほか

2018/04/23

災害鍼灸マッサージプロジェクト