

## 「熱中症」は総称！ 熱中症の種類

2021,05,24,

- 日差しが強い時には、熱中症の予防対策を立てましょう。
- 暑い日の日差しの下や、高気温・高湿度下にいた時に起こる熱中症。
- 重度の症状になると命の危険も伴いますが、ちょっとした工夫で予防できます。

### 熱中症の予防

- \* 指導者の管理（一斉指示・確認など）
- \* 健康観察 <睡眠時間・朝食の未摂取>
- \* こまめな水分補給                      \* 一斉の休憩時間確保
- \* 暑さに慣れない時期注意            \* 肥満の方
- \* ~~応援生徒、観客への配慮~~
- \* ~~バス冷房の活用（短時間を繰り返す。こまめな温度調整に注意）~~

### 救急搬送の目安

- \* 本人の意識がはっきりしていない
- \* 体温上昇
- \* 自分で水分や塩分（ナトリウム）が摂取できない
- \* 症状がよくなるらない

### 熱中症の種類・応急処置

【熱射病】（日射病）：体温急上昇・言語不自然・汗が止まる・脈が速く弱い  
→救急車要請

冷房のある部屋へ入れる。

衣服を緩める。

水やアルコールで体全体を濡らし団扇や扇風機で仰ぐ。

脇や足の付け根や首を、氷や保冷剤で冷やす。

【熱失神】：体温は平熱、顔色が悪くなり血圧が低下する。  
→スポーツ飲料、水分を補給すれば通常は回復します。

【熱けいれん】：体温は平熱、手足の筋肉がピクピクする、顔色が悪く、脈が弱く速い

→スポーツ飲料、水分を補給すれば通常は回復します。

【熱疲労】：体温は平熱、気温の暑さで夏バテのようになる。

それぞれの特徴的な症状と応急処置の詳細について、以下で解説します。

## 熱射病（日射病）の症状と治療

### ■原因

屋外・屋内に関わらず、暑さがひどく、特に人の体温以上の気温になった時に起こります。体温を下げようと汗をかいても間に合わなくなる状態です。体温の上昇が早く、体温を下げる事ができなくなっています。放置すると、体温調節のメカニズムが壊れてしまい、41度以上の発熱になることも。41度を超えると、体の成分であるタンパク質が壊れ、腎臓が機能しなくなると尿が出なくなり、場合によっては命にかかわります。

### ■症状

大量の汗により血液の量が減るため、顔色が悪く、唇は蒼く、脈が弱くなります。弱い脈が毎分100以上と速くなるのも特徴です。体温が上昇し、41度を越えてしまい、顔などの皮膚が熱く、赤くなって、乾燥します。汗で水分が出てしまい、血液が濃くなり、流れが悪くなるため血の塊ができたり、内臓への血液が減って、内臓が働かなくなります。

### ■対応

とにかく、体温を下げる事が大切です。氷やアルコールで体全体、または脇や足の付け根や首を冷やしたり、扇風機などを使って、40度以下に冷やします。いち早く医療機関につなぐことが重要です。

## 熱失神の症状と治療

### ■原因

炎天下の屋外にいますと、日差しで体表の温度が上がっていきます。そうすると、体表の温度を早く冷やそうと、皮膚側の血管が広がって血液がいつもより多く流れます。このように体表を冷却しようとする血液が増えすぎて、内臓に流れる血液量が著しく減ってしまうのが熱失神。じっとしているときではなく、運動をしているときに多い症状です。

### ■症状

体温は平熱。体の表面である皮膚は血液による冷却作用で冷やされるため、体温計で計ると平熱より低い場合もあります。血液量を増やそうと血管が広がっているために血圧が低下し、手首などで脈をとると、脈が弱くなり速くなります。

顔色も悪くなり、血圧が下がってショックを起こしたような状態になります。

## ■対応

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、塩分を含むイオン飲料、いわゆるスポーツ飲料で水分を補給すれば通常は回復します。

もし症状が重くショックを起こしている時には、医療機関につながります。

## 熱けいれんの症状と治療

### ■原因

多くは運動時に発生しますが、温度の高い室内でも大量の汗をかくことで発生します。汗をかくことで血液中の塩分が減少してしまい、手足の筋肉がピクピクとけいれんを起こす病気です。塩分を含まない水ばかり飲んでいると危険です。

### ■症状

体温は平熱です。大量の汗と一緒に、血管から水分と塩分が出ていくため、血液の量が減ります。顔色が悪く、脈をとると脈が弱く速くなります。熱失神と違って、筋肉のけいれんを起こすのが特徴です。

### ■対応

涼しい所で生理食塩水（0.9%の食塩水）を補給すれば通常は回復します。筋肉のけいれんがひどい場合は、医療機関につながります。

## 熱疲労の症状と治療

### ■原因

名前の通り、暑さによって疲れた状態になることです。気温の高い日の運動時はもちろん、気温の高い室内で静かにしていても起こります。特に体調が悪いときの外出で発症しやすくなります。

### ■症状

体温は平熱がほとんどですが、40度まで発熱することもあります。大量の汗で体の水分が減ってしまうために脱水症状を起こし、体がだるく感じるなどの自覚症状が出ます。例えば、脱力感・倦怠感・めまい・頭痛・吐き気などの症状ですが、疲労状態が進行して体温がどんどん上がると熱射病につながります。

### ■対応

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、塩分を含むイオン飲料、いわゆるスポーツ飲料で水分を補給すれば通常は回復します。