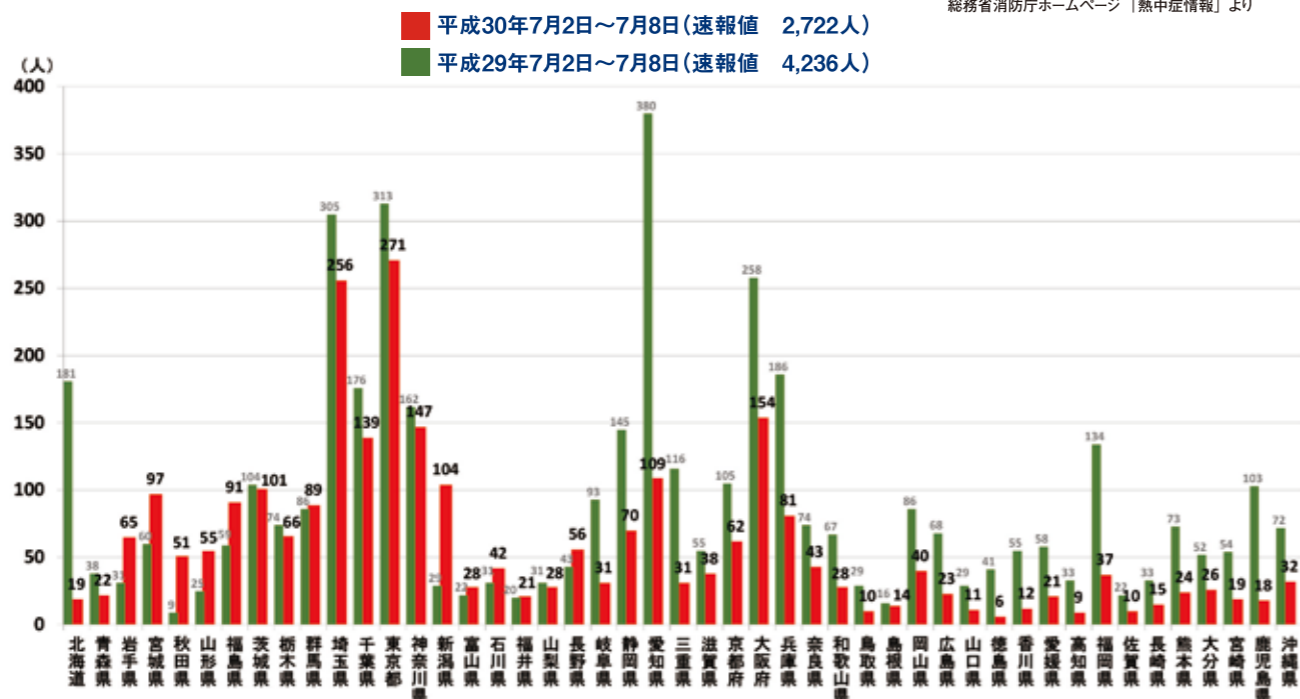


# すみやかに涼しいところへ避難——

# ただちに水分と塩分を摂りましょう!

### 平成30年 都道府県別熱中症による救急搬送人員数 前年同時期との比較

総務省消防庁ホームページ「熱中症情報」より

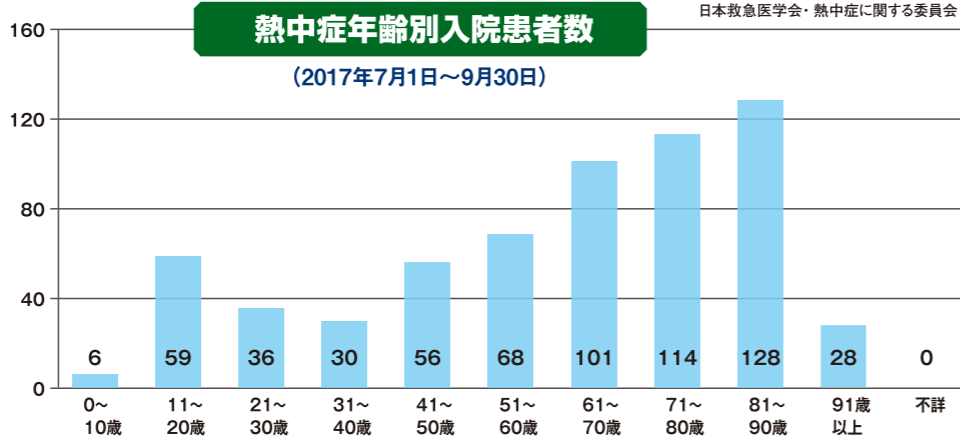


※速報値(赤)の救急搬送人員数は、後日修正されることもありますのでご了承ください。

### 熱中症年齢別入院患者数

(2017年7月1日~9月30日)

日本救急医学会・熱中症に関する委員会



013年に41・0℃(高知県江川崎)と、近年になり次々と史上最高気温が更新されてきています。

一方、熱中症は夜間の最低気温が25℃以上の熱帯夜に多く発生することもわかっています。これまで夜間最低気温がもっとも高かったのは1

めまいや立ちくらみ、顔のほてり、手足の筋肉がつる……

「それって、熱中症です!」

#### 熱中症に注意!

1731人が死亡した年

200名以上の生命が奪われた西日本豪雨の悪夢も覚めやらぬ間に、いま日本全国が35℃以上の猛暑に襲われています。

7月14日は広島県三次市で37・1℃、岡山県高梁市で37・0℃、愛媛県大洲市で36・2℃を記録し、広島岡山、愛媛3県の被災地域では熱中症の疑いで136人が救急搬送され、1人が死亡しました。全国的には熱中症と見られる症状で1535人が救急搬送され、6人が死亡しました。

#### 日本の主要都市すべてが猛暑日と熱帯夜を経験

猛暑が続く年は熱中症が増加する傾向が見られます。2010年には梅雨明けから猛暑が続き、熱中症で亡くなった方が全国で1731人にのぼりました。今夏の厳しい暑さについて、けっして気を緩めてはなりません。

日本における史上最高気温は、1933年の40・8℃(山形県山形)という記録が長いこと維持されてきました。しかし、2007年に40・9℃(埼玉県熊谷、岐阜県多治見)、2

990年の30・8℃(新潟県糸魚川)で、2013年の30・4℃(東京都東京)、2000年の30・3℃(石川県小松)と続きます。

重要なのは、日本の主要都市のすべてが猛暑日(35℃以上)と熱帯夜(25℃以上)を経験していること、最高気温と夜間最低気温の最高値が、ここ20年間に記録されたものであるということです。

#### めまいや立ちくらみ……熱失神は熱中症の初期症状

熱中症とは高温・多湿の環境下で大量に汗をかくことで、体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れたり、体温の調節がきかなくなったりすることから生じるさまざまな症状の総称です。

なによりも、めまいや立ちくらみ、顔のほてりなどを覚えたら、熱中症の初期症状ととらえてください。これらの初期症状を熱失神と呼んでいます。

私たちの身体は暑さで体温が上昇すると、体内にこもった熱を外へ逃がして体温を下げようとします。そ

のため身体の表面の毛細血管を広げ、血液を体表へ集中させようとします。その結果、脳への血流が一時的に減少し、めまいや立ちくらみ、失神などの熱失神を招いてしまうのです。熱失神はめまいや立ちくらみだけでなく、全身の倦怠感や吐き気、頭痛、腹痛などを伴うこともあります。

### こむら返り、手足のしびれ… 熱けいれんも初期症状

また、炎天下で運動をしたり、高温・多湿の室内などで作業をしたりすると大量に汗をかき、体内の水分と塩分（ナトリウム）が失われます。このとき、水分のみを摂ると血液中のナトリウム濃度は低下し、筋肉の収縮を誘発します。足がつる、こむら返りや手足のしびれなどがそれで、これらの症状を熱けいれんと呼んでいます。

熱けいれんは全身のけいれんと異なり、部分的に生じるのが特徴です。筋肉が硬くなったり、痛みを伴ったりすることもあります。熱けいれんも熱失神と同様に、熱中症の初期症状です。

熱射病が起きると体温は41℃を超え、身体をかたちづくるさまざまな臓器の細胞が壊死を起しはじめます。臓器が機能障害に陥るとともに、血管の中で血液凝固反応が発生し、播種性血管内凝固症候群（DIC）がはじまります。

DICによって臓器の障害がさらに加速され、やがて全身が多臓器不全に陥り、意識の低下から昏睡状態となり、生命の危険にさらされます。たとえ生命が助かったとしても、脳に障害を残す可能性が高くなります。熱中症の症状が疑われたときは、ただちに救急車を呼び、医療機関へ搬送し、集中治療を受けなければなりません。

### とりわけ高齢者は要注意！ 熱中症による死亡者が急増

熱中症でとくに注意しなければならぬのは乳幼児や高齢者です。とりわけ熱中症で亡くなる方のなかで、65歳以上の高齢者の占める割合が年を追うごとに増えています。

### 意識がはつきりしていたら、 適切な応急手当てで回復

熱失神や熱けいれんが起きたときは、まず意識がはつきりしているかどうかを確認しましょう。意識が朦朧としていたら、迷わず救急車を呼び、医療機関へ救急搬送してもらいます。意識がはつきりしていたら、安全で涼しいところへ移動させます。

涼しいところへ運んだら、身体を横にして休ませます。足を10cmほど高くすると心臓から脳への血流が改善し、血圧が上がってきます。冷たいペットボトルや保冷剤などをハンカチやタオルに巻き、体表近くの太い血管（動脈）が走る首筋や腋の下などにそれをあてがいます。身体を冷やすのに効果的です。

そして塩分が含まれたスポーツドリンクや、1リットルの水に1〜2グラムの食塩を加えたものなどを飲ませます。

熱失神や熱けいれんを起こしても、意識がはつきりしているときは、以上のような応急手当てをすみやかに

高齢者は脳と皮膚の表面で気温変化を感じる感覚が鈍くなっています。発汗による体温調節や皮膚表面における放熱の働きも低下し、喉の渇きも感じにくくなっていることもあって熱中症を発症しやすくなっているのです。

自宅でも気温の上昇により高温・多湿となれば、いつ熱中症を発症してもおかしくありません。部屋に温度計と湿度計を常備し、暑くなったら冷房を使うようにしましょう。少なくとも室温が28℃になったら、冷房の利用が必須となります。一方、暑いときは普段からこまめに水やお茶などを飲み、のどが渇く前に水分を補給することが大切です。

ちなみに薬局やドラッグストア、コンビニなどで売られている「オーエスワン」や「アクアソリタ」「アクアサポート」などの経口補水液を買い置きしておくとよいでしょう。経口補水液は水分と塩分、そして両者を素早く小腸から吸収させる

行えば、多くの場合、症状が軽減し回復します。

### 全身倦怠感や吐き気… 熱疲労はⅡ度の熱中症

熱中症は重症度によってⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度の3段階に分けられます。先の熱失神や熱けいれんなどの症状は、軽症のⅠ度に分類されます。次に中等症のⅡ度、重症のⅢ度の症状についてもご説明します。

私たちの身体は大量に汗をかいたとき、水分や塩分（ナトリウム）を補給しないと脱水症状を起こします。血液をはじめ、リンパ液や消化液、唾液、尿、涙、汗など身体の液体成分をすべてひっくりかかして体液と呼びますが、脱水症状を起こすと体液が不足し、全身の血液量も減少します。血液量や体液の減少は全身倦怠感や吐き気、嘔吐、食欲の減退などを引き起こします。これらが、熱中症のⅡ度（中等症）で生じる熱疲労と呼ばれる症状です。

熱疲労が軽いうちは「夏ばて」と呼ばれ、たんに元気がないだけで済まされていることがあります。しか

適量のブドウ糖を加えた熱中症予防の飲み物です。

熱中症か否の判断に迷ったときは、試しに経口補水液を飲んでください。「おいしい」と感じたら熱中症の可能性があります。熱中症でなかったら「塩辛い」「まずい」と感じます。経口補水液の裏技的な使い方ですが、多くのケースで的中するといわれま

し、体重の2%を超えるような脱水が生じると、前述のような吐き気、全身倦怠感、嘔吐などのような症状が起き、身体機能の低下も生じやすくなります。

熱疲労が起きたときは、涼しいところで安静にさせ、水分とナトリウムを補給する必要があります。ただし、水分やナトリウムを摂ることができず、回復傾向が見られなければ医療機関に搬送し、点滴等による治療や検査が必要になります。そして臓器の機能が回復するまで入院させなければなりません。

### 熱射病が疑われたら、 ただちに救急車を呼ぶこと

高温・多湿の環境で脱水症状が起こり、それが進行すると脳の温度が上昇します。そして脳の視床下部に存在する体温中枢が障害され、徐々に暑さの感覚が麻痺します。

暑いと感じなくなると、暑さを避ける行動をとらなくなったり、足がもつれてふらついたり、水が飲めなくなったり、うわごとを言ったりするなど異常な行動をはじめます。こ

### 身近なところに熱中症に かかるリスクが存在する

近年、地球規模の温暖化などの気候変動に加え、自動車やエアコンの人工排熱、コンクリート建造物の熱吸収、超高層ビルによる海風の遮断といった要因が重なり、私たちは予測を超える高温・多湿な環境に置かれています。マスクミで熱中症の危険が声高に叫ばれていても、熱中症になる患者さんの数は増える一方です。死亡例も後を絶ちません。

日中の日差しが強いところだけで、熱中症が引き起こされるわけではありません。屋内でも室温が30℃、湿度が60〜70%を超えると熱中症のリスクは高まります。

蒸し暑いバスルームやキッチン、トイレなどで熱中症が引き起こされます。身近なところに熱中症のリスクが存在します。改めて、熱中症にかからないように、日頃から注意することが求められています。

