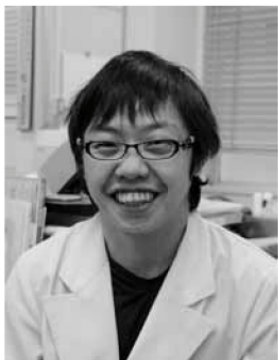


# 熱中症にご用心



内科医師

甲斐博宜

山香病院だより vol.66

皆さん、こんにちは。

杵築市立山香病院の内科の甲斐です。暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？

さて、今年も例年のごとく熱中症で病院を受診、はたまた救急車でかつき込まれる人が後をたちません。

テレビなどでも放送しているとは思いますが、残暑を乗り切るために、今回は、熱中症の応急処置について勉強していきます。

熱中症とは、高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどとして、発症する障害の総称です。

以前は熱失神、熱痙攣、熱疲労、熱射病(日射病)と分けておりましたが、重症度と相関

しないとのことで、現在はシンプルにⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度と分けるようになりました。簡単に分類を示します。

①Ⅰ度 めまい、失神、筋痛、硬直、大量発汗。意識障害なし。  
②Ⅱ度 頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感。Ⅰ度、Ⅲ度に該当しない。

③Ⅲ度 意識障害、小脳症状(まっすぐ歩けない等)、けいれん発作、尿がでなくなる等。他、全身で様々な障害が起こり場合によっては死に至ることもあります。

病院の外でⅢ度を疑う場合は、暑い場所において、体温が三八度以上あり、意識障害がある場合です。このような場合には急いで体を冷やし、家やグラウンドなどで様子を見る

のではなく、必ず病院を受診するようにしましょう。

熱中症の応急処置ですがFIREというものがあります。  
① F=fluid:水分を摂取、② I=ice:体を冷やす、③ R=rest:休憩、④ E=emergency:意識障害の確認をして救急要請です。

①の、水分摂取について色々な方法がいられていますが、家でも作れるものとしては、経口補水液(水1リットル+砂糖40g+塩3g)があります。水1リットルに砂糖大さじ2杯、小さじ2杯+塩は約小さじ2分の1よりやや多めくらいです。市販のスポーツドリンクは、やや塩分が少ないのですが、作る時間がない場合は水やお茶を飲むくらいならスポーツドリンクで十分です。  
②の、冷却については濡れたタオルを体につけて、うちわや扇風機などで送風しましょう。

③の、休憩は日が当たらない涼しい木陰に連れて行ってあげましょう。

④の、意識障害の確認を行い、上記3つを行いながら救急要請しましょう。

熱中症をみたらFIREです。熱いものどおし覚えておきましょう。