

いつの頃からか夏になると熱中症という言葉をよく聞くようになりました。今年もまた、そこかしこで熱中症への注意喚起がされています。

[Close Up]

みんな知ってる熱中症… …なのに、減らない熱中症患者 「自分は大丈夫」…そういう人にほど読んでほしい。

気象庁は「2017年の夏は暖かい空気に覆われやすく、気温は高い」と予報を出しています。そのなると例年以上に熱中症への注意が必要と言えそうです。そこで、邑楽消防署で救急救命士として勤務する佐藤亮さんにお話を聞きました。



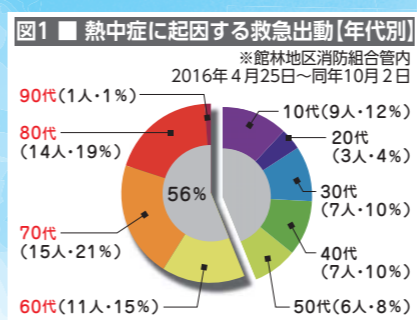
「脱水」が熱中症を引き起こす

熱中症は夏にかかる人が大半です。夏の暑さが原因の一つになっているということは言うまでもありません。そして熱中症を発症する要素は3つあります。

まず、高い気温や湿度、熱波、閉め切った室内などの「環境」。次に、下痢やかぜに伴う脱水状態、二日酔いや寝不足の体調不良、持病などの「体調」。そして激しかったり慣れなかったりする運動、長時間の労働や作業、水分補給がしにくい状況などの「行動」です。

この3つの要素をクリアすれば熱中症にかかりにくいと考えられますが、この全てに

関わってくるのが、この後お話しするキーワード「水分」です。体の水分は、酸素や栄養素を細胞に届けたり、汗を出して体内の熱を逃がし、体温を一定に保つなど、命に関わる大切な役割を担っています。その水分は普通に生活していても、1日に2.5リットル(成人の場合)が失われています。それらを食事や水などを飲むことで補い、体内の水分バランスを保ち、体の調子を整えています。



一方で、汗を大量に出すことは体内の水分が減っていくことにもなります。これが行き過ぎれば「脱水」状態です。さらに発汗が続くと、これ以上水分を失わないように、体が発汗にストップをかけます。発汗による体温調節機能が失われると、産熱と放熱のバランスがとれなくなり、体温が上昇します。車で言う「オーバーヒート」で、これが熱中症を引き起こします。

患者の半数が60歳以上

熱中症患者には高齢者の割合が高く、搬送された人の56%が60歳以上です(図1)。人の体は加齢とともに暑さに対する感覚が鈍くなり、汗をかき能力も衰えていきます。とりわけ高齢者は自覚症



状を感じにくく、脱水が進んでいることに気付きにくいです。ところが、自覚症状が出たときには症状が悪化しているケースは珍しくありません。特に屋内での発症に多く見られ、症状がシワシワくるイメージです。

また、「体が冷える」とエアコンを使いたがらない人や、夜間にトイレに行くのを面倒がって水分摂取を控える人もいます。そういった習慣は、熱中症を引き起こす可能性を高めてしまいます。体調の変化を我慢してしまうこともあるようですから、周りの人が気を配ってあげる必要があります。

水分補給はこまめに分ける習慣化を

「のどが渇いた」と思った

参考 ■ 熱中症の症状と重症度

熱中症 I 度



熱中症 II 度



熱中症 III 度

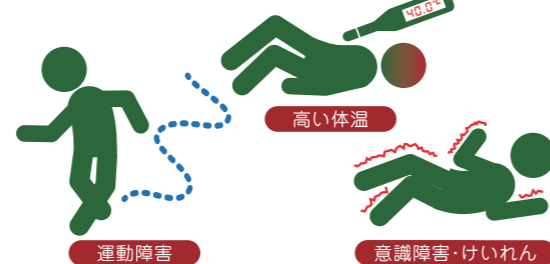
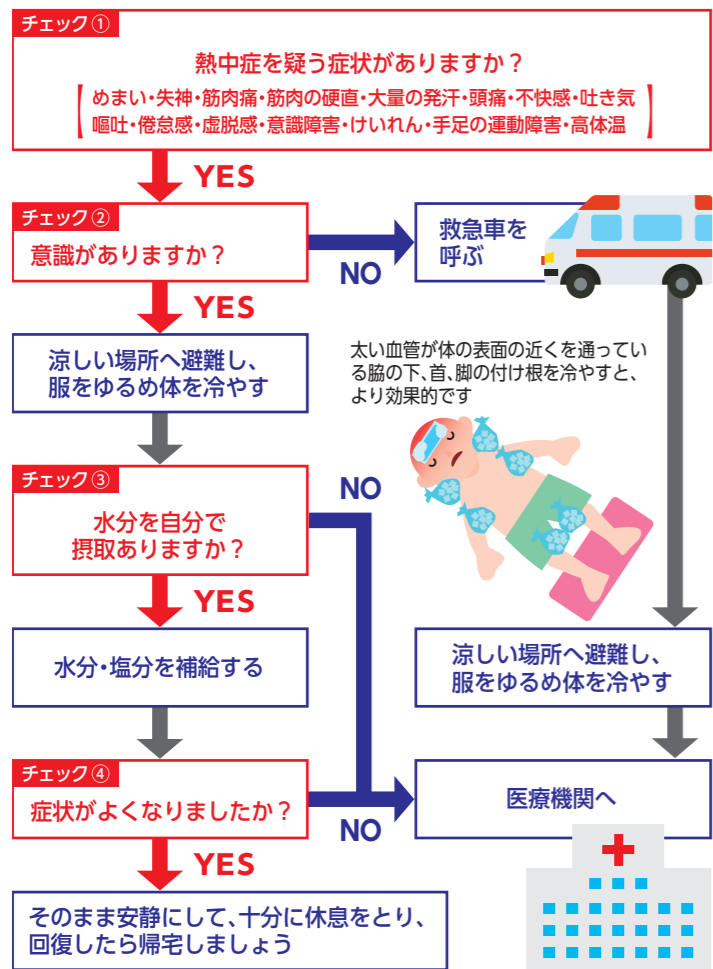


図2 ■ 熱中症の応急処置チャート



生死を分ける応急処置

熱中症患者の多くは2回目には改善が見られますが、入院を余儀なくされる状態の人もあります。決して大げさではなく、生死を決することであるのです。生死を分けるのは、体を冷やし平熱に戻るまでにかかった時間です。短ければ回復しやすく、長いと回復は難しいです。

熱中症が疑われるような症状が見られた場合は、とにかく体を冷やすことに努めてください。症状によっては救急車を呼んでください(図2)。

邑楽町「暑い」です 他人事ではありません

熱中症について啓発は進んでいていると思います。邑楽

防げる熱中症だから暑さとの共存を

11件が多いか、少ないか…私は、その1件1件全てに命の危険が迫っていた、ということをお願いしたいです。今回は、熱中症が脱水によって引き起こされるというお話をしました。今改めて「熱中症予防」に関心を持った人は、ぜひその情報を集めてみてください。熱中症は「予防」で防げる病気ですから。

……とこの中で、最後まで読んでくださった皆さんには、この後早速水分補給をしていただきたいです。

こまめに水分補給して熱中症に備えましょう!

子どもは地面に近いために反射熱の影響を受けやすいです。特に乳幼児は、自分の意思で暑い環境から逃げるとか、水を飲むとか、服を脱ぐなどができません。ですから、保護者がしっかり予防対策をする必要があります。