

**砺波総合病院** から



市立砺波総合病院  
☎32-3320

病院のホームページもご覧ください。

## 熱中症について

救急・集中治療部 家接健一

### 夏は熱中症に注意!

熱中症は6月頃から発生し、8月が最も多く見られます。この頃、当院にも何人か不調を訴える患者さんが来院され、入院にいたるケースもあります。一日のうちでも、急に気温の上がる10時頃から発生率が高くなると報告されています。

ここで一例を紹介します。ある8月の日曜日、体力に自信のあった男性がマラソン大会に出場しました。朝8時から走りはじめ、ゴール直後に倒れてしまいました。救急車で当院に搬送されましたが、体温は39度以上昇し、意識はもうろう状態でした。

た。症状から熱中症を疑い、全身冷却や点滴などの治療を開始し、最終的に血漿の交換治療まで行って、ようやく命をとりとめました。危うく死亡事故につながるところでした。

### 熱中症の種類

熱中症とは、厳しく、暑い環境下で生じる熱性の生体障害をいいます。症状や病態などから熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病に分けられています。一昔前には日射病という言葉もありましたが、今は熱失神という言葉に代わっています。

熱中症の中で最も重症なのが熱射病です。熱射病と聞いてよく想像されるのが、温熱下で激しい運動や作業を行ったときに発症する場合ですが、乳幼児や老人が高湿多湿の車や部屋に閉じこもった場合に発生するケースもあります。熱射病は、自力で体温調節ができなくなった状態で、細胞が熱でどんどん壊れ、体の臓器が正常に働かなくなり、生命維持ができなくなった状態です。このような症状が起こる前に防止しなくてはなりません。



### 熱中症の症状

熱中症はなぜ起こるのでしょつか。運動をすると体温が上がります。加えて気温が高く湿度も高い環境では汗が蒸発しにくくなり、体温を下げる事ができずに脱水状態になります。体温が上がると皮膚の血管が拡張し、熱を逃がそうとしますが、それによって血液が皮膚表面に多く分配され、脳など大切な臓器に回る血液が少なくなります。このため吐き気、頭痛、めまい、失神、意識障害などの症状が見られるようになります。また、大量の汗をかくと、水分と塩分が失われるため筋肉のけいれんが起こる場合もあります。

### 対処法は冷却と水分補給!

まず、一番大切なことは体温を早く下げる事です。涼しいところに運び、衣服をゆるめ、体を休めます。そして、水分補給を行って脱水を治す事です。筋肉のけいれんが見られれば、塩分補給もよいでしょう。さらに体温を強制的に下げる効果的

な方法として、濡れタオルを体にかけてうちわや扇風機で風を送ることが良いでしょう。風で水を蒸発させることにより、体の熱を奪い取るのです。首や脇の太い血管の近くにアイスパックを置くのもよい方法です。このようにして、上昇した体温を下げてやりましょう。そうすれば、症状も落ち着いてくるはずですよ。

しかし、なんだか様子がおかしいぐったりしている、水を補給できないなどの症状ができてきている場合は、最寄りの医療機関を受診したほうが良いと考えます。

急に暑くなったとき、湿度が高いとき、体調が悪いとき、肥満気味な人になつてきている状態です。体温調節が下手をとって、水分補給をしなから暑さに徐々に体を慣らすようにしましょう。



## 病院敷地内禁煙を お願いします

病院には気管支ぜんそく、慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、妊婦、赤ちゃんを抱いたお母さんも通っています。

～あなたならきっとできる～

### ★禁煙開始方法

思い立ったら吉日、いまから禁煙!

市立砺波総合病院 禁煙対策委員会