

人と地域と笑顔をつなぐ

広報 ^い医 ^わ和 ^き生

【ご自由にお持ちください】

2017

Vol.

09

【特集】 夏本番、暑さに負けない！ 熱中症からカラダを守ろう



梅雨も明け、本格的な夏を迎えました。暑い日が続きますが、体調はいかがでしょうか？夏本番になると心配なのが熱中症です。熱中症は屋外だけでなく実は室内で起こることもあるので、子供から高齢者まで要注意です。今号では、熱中症の正しい知識について特集します。熱中症を予防して、この夏を乗り切りましょう！

どうやっておきるの？ 熱中症の仕組み

熱中症とは…

高い気温や高い湿度の中で、体温の調節ができずに体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体調不良となる状態をいいます。



どんなときに、どんな人がなりやすいの？

熱中症は、「からだ」「環境」「行動」の3つが関係しています。

【からだ】

- 体調が悪い（風邪や二日酔いなど）
- 糖尿病などの持病がある
- 普段から運動をしていない

【環境】

- 気温、室温が高い
- 閉めきった室内
- 風が弱い
- エアコンのない部屋
- 日差しが強い
- 急に暑くなった日

【行動】

- 激しい運動
- 水分補給出来ない状態
- 長時間の屋外作業

この3つの要因が重なると**熱中症**を引き起こす可能性があります！

⚠️ 特に要注意なのは…

乳幼児・幼児



高齢者



体調が悪い人



持病・肥満
薬を服用してる人



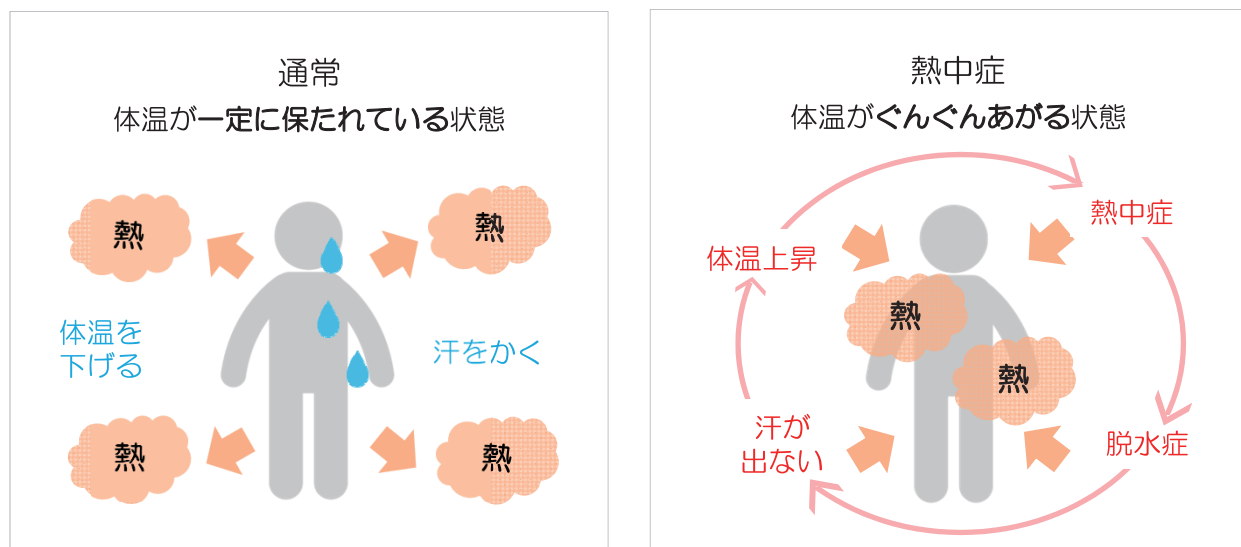
暑さに慣れていない人



ここからは、熱中症の原因となる「体温調節」と「脱水症」のしくみについて説明します。

体温調節のしくみ

私たち人間のからだの中では、常に「熱」が作られています。その熱は、皮膚から外に逃がしたり、汗をかいたりして、体の中にたまらないようにしています。人間の体温が36℃前後に保たれているのは、そういった体の中の熱を外に逃がす働きがあるためです。このような体温を調節する働きのことを「**体温調節機能**」と言います。



脱水症のしくみ

熱中症には脱水症が潜んでいます。脱水症とは、からだから水と塩分を失うことです。私たちのからだの半分以上は水分で出来ています。この水分は「**体液**」と呼ばれ、からだにとって、大切な役割を担っています。



体液には3つの働きがあります。また、年齢と共に体液の割合は変化します。

- 1 体温調節
- 2 からだに必要な栄養素や酸素を運び込む
- 3 からだに不要な老廃物を運び出す



体液が失われると脱水症に！

微熱、口渇感（口や喉が渇く）、体重減少、尿や発汗の減少

※からだの中で体液の多い臓器（脳、消火器、筋肉）にも異変が出やすくなります。

知っていますか？ 熱中症の症状と対処法

熱中症になると体の体調が悪くなり、様々な症状が出てきます。
症状は、程度によって3つに分類されています。



- I 度（軽症）…現場の応急処置で対応できる程度
II 度（中度）…病院への搬送を必要とする程度
III 度（重度）…入院して集中治療の必要性がある程度

危険レベル1 I 度（軽度）	
症状	対応
● めまい、立ちくらみがある ● 筋肉のこむら返りがある（筋肉痛） ● 汗がふいてもふいても出てくる	涼しい場所へ避難する 衣服をゆるめ、体を冷やす 水分・塩分を補給する 
危険レベル2 II 度（中度）	
症状	対応
● 頭ががんがんする（頭痛） ● 吐き気がする、吐く ● からだがだるい（倦怠感） 	涼しい場所へ避難する 衣服をゆるめ、体を冷やす 足を高くして休む ★水分・塩分が自分で摂れなければ、 すぐに病院へ
危険レベル3 III 度（重度）	
症状	対応
● 意識がない ● からだが引きつる（痙攣） ● 呼びかけに対し、返事がおかしい ● まっすぐに歩けない、走れない ● 体温が高い（40℃以上）	すぐに救急車を要請！ 救急車が到着するまで、氷や水で体を冷やす（首・脇の下・足の付け根など） 

教えて！看護師さん！ どうして熱中症に？

1ページでもご説明した通り、「乳幼児・幼児」「高齢者」は熱中症になるリスクが高いと言われています。ここでは2つの事例をご紹介します。

事例1

夏美さんには4ヶ月になるお子さんがいます。4ヶ月健診も終わり首もすわったので近々、家族で出掛けようと考えていました。

8月に入ったある日、天気も良かったので初めて子どもをベビーカーに乗せ、近くの公園まで散歩することにしました。公園へ向かう途中で仲の良いママ友に偶然出逢い、30分ぐらい立ち話をしました。話を終え、ベンチに座って子供をベビーカーからおろそうと抱きかえたところ、顔が赤く、背中を触ると大量の汗をかいていました。泣き声も弱く、いつもと様子が違うため、すぐに近くの病院を受診しました。

診察の結果、熱中症と診断されました。



…どうして熱中症になってしまったの？

医和生会コスモス訪問看護ステーション看護師の鈴木さんに
熱中症についていろいろお話を聞いてみましょう！

看護師
鈴木さん



ベビーカーにフードをつけていても熱中症になることがあるのね。

ふくしゃねつ
ベビーカーでの熱中症の原因の多くは、輻射熱（地面からの照り返しの熱）です。夏のベビーカーの中の温度は地面からの照り返しを考えると気温+5℃と言われています。つまり35℃の猛暑のとき、ベビーカーの中は40℃、自分の体温より高い温度の中、寝かされることになってしまいます。



それは知らなかったわ。夏場のお出掛けやお散歩には注意が必要ね。

特に乳幼児や幼児は、体温調節機能が未熟なため、熱がこもりやすく暑い場所で長時間過ごしたり、直射日光に当たり続けると、体内の水分や塩分を大量に失い、脱水症を起こす危険性もあります。



乳幼児や幼児はどんな対策をしたらいいの？

こまめな水分補給と暑さを避けることが大切です。また子どもは大人とは違って自分で水分補給をしたり休憩したりということがなかなか出来ないため、親御さんが気をつけていかなければいけませんね。



代謝がいいから大丈夫だろうと勝手に思い込んでいたわ。
小さな子どもこそ注意が必要なのね。親として気をつけていかなければいけないわ。

事例2

夏子さん（80歳・女性）は3ヶ月前に夫を亡くし、一人暮らしをしています。8月に入り、膝の痛みが急に悪化し、歩くのが難しくなりました。そこで、家の近くの整形外科を受診しましたが「骨の変形はあるものの加齢によるものでしょう」と言われました。そして痛み止めの注射をしに通院を開始しました。

しかしその後、食欲がなくなっていきました。ある時近くに住んでいた息子さんが手伝いに尋ねてきたときに、微熱があり、ひたすらしゃべり続けているため「おかしい」と思い、夏子さんを連れ、近くの内科クリニックを受診しました。



診察の結果、脱水が原因の熱中症と診断されました。



夏になると高齢者が熱中症で救急搬送されたなんてニュースをよく見かけるわ…

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。日中の炎天下だけではなく、室内や夜でも多く発生しているんですよ。



夜も？どうして高齢者は熱中症になりやすいの？

高齢者は体温調節機能が低下しているため、スムーズに汗をかくことが出来ません。また暑さや喉の渇きを感じ取る体のセンサーも衰えがちになってしまうため、熱中症や脱水症になりやすいんです。それでは、高齢者の事例をみていきましょう。



夏子さんが熱中症になってしまった原因はなんだったのかしら…？

夏子さんは膝の痛みの為、食欲がなくなり食事・水分摂取量が減っていました。食事と水分の量が減ってしまうと、体に必要な水分が摂取できなくなります。その状態が続いてしまったため、体内は水分不足になってしまい、脱水症そして熱中症になってしまったと考えられます。



ひたすらしゃべり続けるような症状も熱中症の症状？

脱水状態の高齢者に多く見られる「せん妄^{もう}」という症状です。せん妄が起これるとさらに脱水症状が悪化し、せん妄も重症化するので注意が必要です。



高齢者が熱中症を防ぐためにはどうしたらいい？

室内の温度調整・衣服の調整・こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。特に一人暮らしの高齢者には、家族や近くにいる人たちが日頃から気にかけて声をかけてあげましょう。



熱中症は、命に関わる危険な症状です。異変に気付いたらすぐに対応することが重要です。「意識がない、もしくは意識がはっきりしていない」場合には迷わず救急車を要請しましょう。次のページに熱中症の応急処置フローチャートを掲載しましたので、参考に見て下さい。



熱中症の応急処置

もし、あなたの周りの人が熱中症になってしまったら…。
落ち着いて状況を確認めて対処しましょう。

Check1

熱中症を疑う症状はありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐
・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

Check2

意識はありますか？

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。
意識がないのに無理に水を
飲ませてはいけません。

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

大量に汗をかいている場合
・スポーツドリンク
・経口補助液
・食塩水

Check3

水分を自力で摂取
出来ますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



氷のうなどがあれば、
首・脇の下・太ももの
つけ根を冷やしましょう。

はい

水分・塩分を補給する

Check4

症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ

はい

そのまま安静にして
十分に休息をとり
回復したら帰宅しましょう

救急車の呼び方についてまとめました。
救急は119番です。
焦らず、落ち着いて
状況を知らせましょう。



①救急であることを伝える

Q.119番、救急ですか？火事ですか？ A.救急です

②救急車に来てほしい住所を伝える

Q.住所はどこですか？ A.〇〇市〇丁目〇番地です

③具合の悪い方の症状を伝える

Q.どうしましたか？ A.母が急に倒れました（状態を伝える）

④具合の悪い方の年齢を伝える

Q.おいくつですか？ A.〇〇歳です（又は〇〇代です）

⑤あなたの名前と連絡先を伝える

Q.あなたの名前と連絡先を教えてください

A.私の名前は〇〇です。電話番号は…

緊急！



A cartoon illustration of a young girl with brown hair in a bun, wearing a yellow and white striped shirt and blue pants. She is holding a large magnifying glass over her right eye, looking intently at the text on the left. The background is a solid green color.

ブログ更新のご案内のほか、ブログ
で取り上げない話題も随時発信♪
「コメント」機能を使っての双方向
での情報交換もできます。

[illegible]

いわき朝日大学 地域公開講座

いわき朝日大学 地域公開講座

いわき朝日大学 地域公開講座



最新記事

「在宅ケア」講演 1 万に自任せし・いのち
表紙 (10/25)

「地域連携」小林敦彦に聞く ②・いのちの
健康大学 (16/4)

「地域連携」小林敦彦に聞く ③・いのちの
健康大学 (16/12)

「認知症」ケアの悩み 実証に挑戦・いのちの
街の「ケアカフェ」 (16/12)

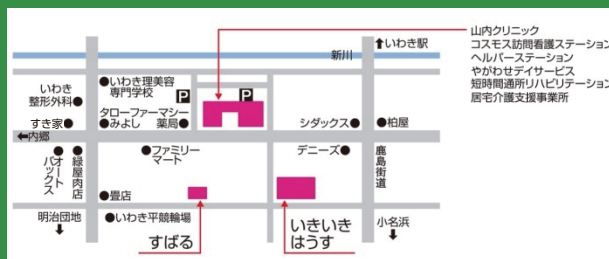
「認知症」ケアの悩み 実証に挑戦・いのちの
街の「ケアカフェ」 (16/12)



TEL 0246-35-6107 24時間365日営業



檢、案



編集・発行／医療法人医和生会広報委員会
(掲載内容に関するお問い合わせ:21-5633)