

いそファミ通信

7月号



去年は記録的猛暑となった夏でしたが、今年の夏も暑そうです。6月にすでに熱中症で死者がでてしまいました。特に今年は節電の夏です。昨年以上に熱中症に気をつけながら、過ごしましょう。

熱中症とは

熱中症とは、体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる、様々な体の不調のことです。

	症状	主な原因
熱失神	めまいがしたり、失神したりする。	高温や直射日光によって血管が拡張し、血圧が下がることによって生じる。
熱けいれん	暑いなかでの運動や作業中に起こりやすい、痛みを伴った筋肉のけいれん。脚や腹部の筋肉に発生しやすい。	汗をかくと、水分と一緒に塩分も失われるが、この熱けいれんは血液中の塩分が低くなり過ぎて起こる。水分を補給しないで活動を続けたときはもちろん、水分だけを補給したときにも発生しやすい。
熱疲労	たくさんの汗をかき、皮膚は青白く、体温は正常かやや高め。めまい、頭痛、吐き気、倦怠感を伴うことも多い。	体内の水分や塩分不足、いわゆる脱水症状によるもの。死に至ることもある熱射病の前段階ともいわれ、この段階での対処が重要となる。
熱射病	汗をかいておらず、皮膚は赤く熱っぽく、体温は	水分や塩分の不足から体温調節機能が異常をきたした

39°Cを超えることが多い。めまい、吐き気、頭痛のほか、意識障害、錯乱、昏睡、全身けいれんなどを伴うこともある。

状態。そのままでは死に至ることもある。極めて緊急に対処し、救急車を手配する必要がある。

熱中症の救急処置は【FIRE(ファイヤー)】と記憶！！

- **F (Fluid)**・・・液体(水+塩分)の経口摂取、または点滴
 - (1)意識があれば、スポーツドリンクなどを飲ませる。意識が混濁していればできるだけ早く点滴を開始する
- **I (Ice)**・・・身体の冷却
 - (2)衣服を脱がせる
 - (3)氷嚢または冷えたカンジューズ等で首筋・わきの下・足の付け根など大きな動脈が触れる部位を冷却
 - (4)水を口に含んで体に吹き付ける
 - (5)うちわや扇風機で風を送る
- **R (Rest)**・・・運動の休止・涼しい場所で休む
 - (6)涼しい場所で休ませる。可能であればクーラーのある部屋へ移す
- **E (Emergency)**・・・「緊急事態」の認識・119番通報
 - (7)119番通報・救急車の手配
 - (8)意識状態のチェック
 - (9)体温のチェック(現場での体温は熱中症診断に役立つ重要な情報です)
 - (10)医療機関に到着したら、倒れた現場での状況、気温、スポーツの強度・練習時間などを担当医に話す



いそむらファミリークリニック