

マリン通信がひそかにお届けされている皆様、いかががお過ごしでしょうか？中本です。

いよいよ夏本番といったところでしょうか。夏休み、夜市や花火大会と楽しみも多いですね。(広商店街の土曜夜市に私の娘(二番目)も少しダンス出場します!)夏は苦手(寝苦しい夜や、じっとしていても汗が止まらないなど)ですが、ビールはやはり夏がおいしくいただけます。暑い夏になりそうですが、上手く乗り切りましょう!



今月のテーマは



熱中症

です。

熱中症のメカニズム

1. 皮膚の表面から空気中へ熱を放出する
2. 汗をかき、その汗が蒸発するときに熱を奪うはらたき(気化熱)を利用する

体温よりも気温が低ければ、皮膚から空気中へ熱が移りやすく、体温の上昇を抑えることができる。また、湿度が低ければ汗をかくことで熱が奪われ、体温を上手にコントロールすることができる。しかし、気温が体温より高くなると、空気中への熱の放出が難しくなるため、体温調節は発汗だけに頼ることになる。ところが真夏日によくあるように、気温が高いばかりでなく、湿度も75%以上になると、汗をかいても流れ落ちるばかりでほとんど蒸発しなくなる。そのため、発汗による体温調節すら事実上できなくなってしまふ。また、体温が37℃を超えると皮膚の血管が拡張し、皮膚の血液量を増やして熱を放出しようとする。しかし、このとき体温がさらに上昇し、発汗などによって体の水分量が極端に減ると、今度は心臓や脳を守るために血管が収縮しはじめる、つまり、ここでも熱が放出できなくなってしまうのだ。

熱中症は、こうして体温を調節する機能がコントロールを失い、体温がグングン上昇してしまう機能障害だ。実は、炎天下ばかりでなく、室内で静かに過ごしていても起こり得る。実際、高齢者が室内で熱中症になって倒れているのを発見されるケースも少なくないという。



熱中症は次の4つにほぼ分類される

1. 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。)
2. 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症状。水分だけを補給したときにも発生しやすい。)
3. 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。)
4. 熱射病・・・汗をかいておらず、皮膚は赤く熱っぽく、体温は39℃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。(水分や塩分不足から体温調節機能が異常をきたした状態。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。)

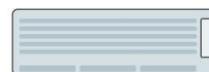
熱中症を疑ったとき何をすべきか？

熱中症を疑った時には、死に直面した緊急事態であることをまず認識しなければなりません。重症の場合は救急隊を呼ぶことはもとより、現場ですくに体を冷やし始めることが必要です。

『現場での応急処置』

① 涼しい環境への避難

- ◆ 風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させましょう。



② 脱衣と冷却

- ◆ 衣類を脱がせて、体から熱の放散を助けます。
- ◆ 露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やします。
- ◆ 氷嚢などがあれば、それを頸部、腋窩部(脇の下)、鼠径部(大腿の付け根、股関節部)に当てて皮膚の直下を流れている血液を冷やすことも有効です。
- ◆ 深部体温で40℃を超えると全身痙攣(全身をひきつける)、血液凝固障害(血液が固まらない)などの症状も現れます。



- ◆ 体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。重傷者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げることにできるかにかかっています。
- ◆ 救急隊を要請したとしても、救急隊の到着前から冷却を開始することが求められます。

③ 水分・塩分の補給

- ◆ 冷たい水を与えます。
冷たい飲み物は胃の表面で熱を奪います。大量の発汗があった場合には汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどが最適です。食塩水（1ℓに1～2gの食塩）も有効です。
- ◆ 応答が明瞭で、意識はっきりしているなら、水分の経口摂取は可能です。
- ◆ 「呼び掛けや刺激に対する反応がおかしい」、「応えない」（意識障害がある）時には誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。また「吐き気を訴える」ないし「吐く」という症状は、すでに胃腸の働きが鈍っている証拠です。これらの場合には、経口で水分を入れるのは禁物です。



④ 医療機関へ運ぶ

- ◆ 自分で水分の摂取ができないときは、緊急で医療機関に関することが最優先の対処方法です)
- ◆ 熱中症は急速に進行し重症化する病態です。熱中症の疑いのある人を医療機関に搬送する際には、医療機関到着時に熱中症を疑っての検査と治療が迅速に開始されるよう、その場に居あわせた最も状況のよくわかる人が医療機関まで付き添って発症時の状態などを伝えるようにしましょう。特に「暑い環境」で「いままで元気だった人」が突然「倒れた」といったような熱中症を強く疑わせる情報は、医療機関が熱中症の処置を即座に開始するために大事な情報ですので積極的に伝えましょう。情報が十分に伝わらない場合、例えば意識障害のある患者として診断に手間どり、結果として熱中症に対する処置を迅速に行えなくなる恐れもあります。



日常生活での注意事項

- ① 暑さを避けましょう。（日陰を選ぶ、ブラインドやすだれを垂らす、日傘や帽子を使う、扇風機やエアコンを使う）
- ② 服装を工夫しましょう。（近年開発されている吸汗・速乾素材や軽・涼スーツなども活用しましょう）
- ③ こまめに水分を補給しましょう。（人間は軽い脱水状態のときにはのどの乾きを感じません。そこで、のどが渇く前あるいは暑いところに入る前から水分を補給しておくことが大切です）
- ④ 急に暑くなる日に注意しましょう。（人間が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です）
- ⑤ 暑さに備えた体作りをしましょう。（日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります）
- ⑥ 個人の条件を考慮しましょう。（小児や高齢者、肥満、下痢で脱水症状、心肺機能や腎機能が低下している、自律神経や循環機能に影響を与える薬物を飲んでいる、など熱中症に陥りやすいため、暑い場所での運動や作業の負荷を軽減する必要があります）

