

かわら版

第187号



Quality of Life

日本予防医学協会
2015.6発行

来ていますか?熱中症対策

今年四月に「熱中症診療ガイドライン2015」(文末のURL参照)が、日本救急医学会から出されました。そろそろ熱中症が心配になる季節ですが、その対策は進んでいますか?そこで今回は

『熱中症対策』

に関するお話です。

★熱中症について★

熱中症とは「暑熱環境における身体適応の障害によって起こる状態の総称」をいいます。暑い環境にいることで、体内の水分や塩分のバランスが乱れたり、体温の調整や循環機能などがうまくいかないことで引き起こされます。好発時期は六月〜九月で、梅雨明け前後、七月〜八月は特に注意が必要です。



熱中症は症状から熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病に分けられますが、この度のガイドラインでは三段階の重症度に応じて分類されています。

● Ⅰ度: めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗

筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り)など

↓通常は現場での応急処置と見守りで対応が可能。冷所にて安静、体表の冷却、経口的に水分と塩分を補給する。ただし、症状が改善しない、Ⅱ度の症状が出現した場合には医療機関に搬送する(周囲の人が判断)

● Ⅱ度: 頭痛、嘔吐、けんたい感、虚脱感、集中力や判断力の低下など

↓医療機関を受診する(診察が必要。体温管理、安静、十分な水分と塩分の補給をする(経口摂取が困難な場合には医療機関にて点滴) ● Ⅲ度: 意識障害、けいれん発作、身体を思うように動かせないなど(運動障害)

↓医療機関に速やかに搬送する(入院加療が必要)。Ⅲ度かどうかの判断は、救急隊員や検査・診察後に医師が判断する

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こる可能性があります。熱中症になりやすい人は、男性、糖尿病や高血圧などの持病がある人、高齢者、子どもといわれています。熱中症で死亡する場合もあり、平成二五年度には五五〇人が亡くなっています。労働中における熱中症による死亡者数は、例年おおむね二〇人前後ですが、平成二五年度は一〇代〜七〇代の三〇人が労働中に熱中症で死亡しています。熱中症はあなだれませんか。

★熱中症、どう防ぐ?★

【職場で】

- ・屋外や高温多湿な屋内で作業を行う場合には、適宜休憩をとり、重労働や連続した作業を行わないよう心掛ける
- ・なるべく単独での作業を行わない。複数人で作業し作業中に互いに声をかけ合い、健康状態について留意する
- ・あらかじめ休憩場所や少しでも涼める場所を確認しておく
- ・緊急時の連絡先や体制を把握しておく
- ※詳細は「職場における熱中症予防対策マニュアル」(厚生労働省)に記載されています。

【自宅などで】

- ・冷房や扇風機などを我慢せずに使用する
- ・風通しを良くしたり、日差しを遮る工夫をする

【共通】

- ・水分と適量の塩分の摂取をこまめに行う。水分と塩分を同時に補える商品として、経口補水液薬局などで購入可がある
- ・スポーツドリンクでも問題はないが、スポーツドリンクは塩分よりも糖分が多いことに留意する
- ・通気性の良い服装を身につけ、屋外にいる時には帽子あるいは通気性の良いヘルメットを着用する
- ・屋外にいる時には、屋内や涼しい場所での休憩を適度にとる
- ・食事は三食摂取し、睡眠時間を確保した規則正しい生活を送る
- ・日頃から天気予報などで気温や湿度、気象情報を確認する

認する

- ・体調不良の日は特に無理をしない
- ・少なくとも年に一回は定期健康診断を受け、健康管理を行う。持病がある場合は、定期的な通院や服薬を徹底する

★熱中症になってしまったら★

熱中症の応急処置としては以下のことがあります。

- ・涼しい、直射日光を避けることができる場所に移動する
- ・水分を飲ませる
- ・衣服をゆるめ、楽な姿勢をとらせる
- ・身体を冷やす(例: 冷やしたタオルや氷などを首・脇の下・足のつけ根に当てる、衣服に水をかける、風を当てる、など)

※医療機関への受診や救急車を呼ぶタイミングなどについては、上記「★熱中症について★」をご参照ください。

熱中症の症状、特に意識障害の程度や体温、発汗の程度などは短時間で大きく変化することもあります。症状が軽いからと安易に思わず、注意深く経過を観察し症状の変化に注意しましょう。

★最後に★

少子高齢社会や核家族化によって一人暮らしをする高齢者が増えていることや、温暖化などの社会的背景から、今後は労働以外での熱中症が増えると予測されています。自分自身や周囲の人が熱中症にならない、もしくは熱中症になっても命を救えるよう、正確な知識を身につけ、日頃から予防を心がけましょう。「A」



◆熱中症診療ガイドライン2015
<http://www.jaam.jp/html/info/2015/pdf/info-20150413.pdf>

お知らせ

健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL までお申し込みください。

<https://www.jpm1960.org/mag>