



ライフ

2023年6月号

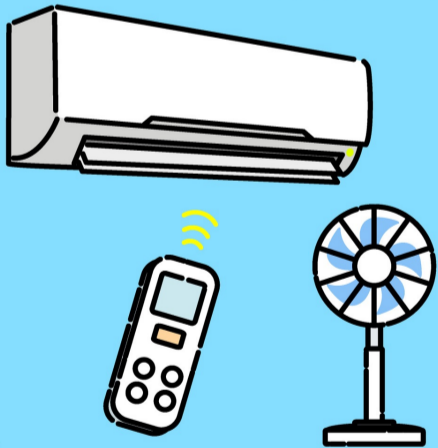
No. 75

発行/最上郡最上町向町536-9
内科:循環器科
医療法人 永井医院
TEL.0233-46-1511
<https://nagacl.com>



特集：熱中症

エアコン・扇風機を利用



のどの渇きを感じる前に
こまめな水分・塩分補給を



直射日光を避けよう



服装を工夫しよう

暑いときはマスクをはずそう

※人との距離を確保



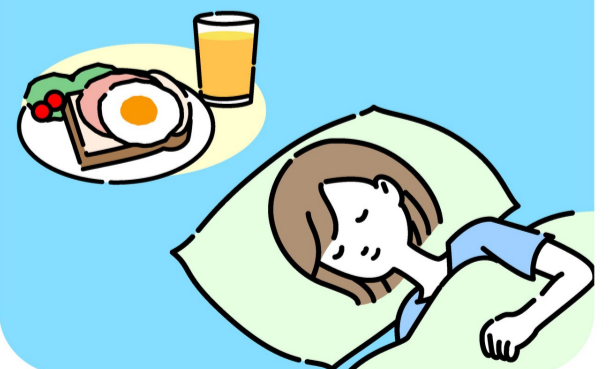
適度な運動で体力づくり



※激しい運動は控えよう

十分な睡眠をとる

朝食をとろう



熱中症とは

熱中症とは、暑さにより体の調節機能が不調をきたし、具合が悪くなってしまう状態のことです。調節機能の不調が一線を越えると、加速度的に症状が悪化してしまい死に至ることもあるので、予防と早めの対処が必要です。

毎年当院にも熱中症の患者さんが受診しますが、中等症以上になると、脱水症で水分が足りないにもかかわらず汗が止まりません。体の水分がどんどん減っていきますので、血圧が低下して頻拍となり、意識がもうろうとしています。この状態まで行くと口からの水分補給はむずかしくなり、点滴を行う以外に救命できません。しかもタイミングが遅れると、いくら点滴を行っても体の調節機能が回復せず死に至ることもあり、時間との勝負なのです。



どうして熱中症になるのか

気温や湿度が高い環境や、運動などで体温が上昇した時に、体温を逃がす経路は大きく2つあり、1つは皮膚からの放熱、もう1つは汗が蒸発する時の気化熱です。ところが、高温、多湿、風が弱いなどの環境下では皮膚からの放熱は効率が悪くなるため、汗の蒸発による気化熱が体温を下げる重要な役割を担います。汗をかいて体の水分が減ってしまうと十分に汗をかくことができなくなり、体温はさらに上昇し、血液の循環も減ってしまいます。すると血圧や発汗などの調節を行う自律神経がうまく働かなくなってしまい、血圧が低下したり、筋肉がこむら返りをおこしたり、意識障害をおこしてしまいます。

同じ環境下においても熱中症になる人とならない人がいますが、熱中症の発生には体調や健康状態が影響します。体調が悪い時など体温調節機能が弱っている時はいつもより熱中症の危険性が高まりますので、自身の体調管理が重要です。また、体温調節機能が十分に発達していない子どもや、腎臓など体の機能が低下している人、全般に調節機能が低下してきている高齢者などは、熱中症になりやすいので注意が必要です。また、暑さに慣れていない時期は、汗をうまくかくことができず体温が上がりやすいため、5月や6月の急に気温が上がる日も注意してください。

熱中症警戒アラート

環境省では熱中症を防止するため、熱中症予防情報サイトで「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階で熱中症の注意喚起を行っています。また、環境省と気象庁では熱中症予防行動をうながす「熱中症警戒アラート」を発表しており、テレビの天気予報でも見ることができますので、暑くなってきたら注目してください。

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調整が自然と行われます。しかし、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ、どんどん身体に熱が溜まってしまうと熱中症になってしまいます。

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

☆暑さに負けない体づくり

①水分をこまめにとる

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。

②塩分を程よくとる

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

③丈夫な体を作る

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。また、軽い運動をして発汗することで、熱を放出しやすい体になりスムーズな放熱が可能となります。

☆日常生活の中で暑さに対する工夫

①気温と湿度をいつも気にする

いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。

②室内を涼しくする

屋内の場合は、扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。1時間あたりの冷房の電気代は約16円前後ですので積極的に使いましょう。また、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。

③衣類を工夫する

衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶなどの工夫をして暑さを調整しましょう。

④日差しを避ける

帽子をかぶったり、日傘を差したり、日かげを選んで歩いたりすることで直射日光をよけましょう。

⑤休憩をこまめにとる

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。



熱中症予防の水分の取り方について 看護師 岸ひろみ

暑い日はたくさん汗をかくため、体内の水分や塩分が失われます。水分や塩分が不足すると血流が悪くなり、めまいや頭痛、吐き気などの熱中症の症状がおこりやすくなります。熱中症と言えば、炎天下に長時間いたり、真夏の暑い中運動をしていたケースを想像すると思いますが、梅雨の合間に突然気温が上がった時や気温が低い日でも湿度が高い時、急に暑くなった時なども注意が必要な時期です。そのため、初夏からこまめに水分補給していくことが大切です。

ただ、水分を多くとった方が体に良いと思ってたくさん水を飲む方がいますが、それは間違いです。水分の取りすぎで違う病気を引き起こすことがありますので注意しましょう。

●水分のとり方のポイント

1日1.2リットル+ α を目標に水分を補給しましょう。コップ1杯の水分を6~8回に分けてこまめに少しずつ飲むと、無理なくこの量を補給できます。起床時、毎食時、10時や15時、運動時、入浴前後、就寝前といったタイミングで水分補給する習慣をつけましょう。のどが渇く前、あるいは暑い場所に行く前に水分補給していくことも大切です。そして、普段より汗を多くかくような時は、その分を+ α して補給しましょう。

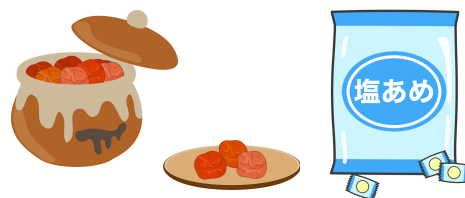
水分補給には、水や麦茶、白湯などがおすすめです。日本茶やコーヒーなどはカフェインの利尿作用によって体に必要な水分が失われやすくなってしまうため、水分補給にはむいていません。適量に飲むのは問題ありませんが、飲みすぎには気をつけましょう。



●塩分は必要なの？

塩分は普段の食事で十分摂取しているのので、改めて熱中症を予防するために塩分をとる必要はありません。体がむくんでいる方や水分・塩分を控えるように言われている方は、医師に相談しながら、毎日体重を測ったり、むくみの具合を確認したりしながら塩分をとりすぎないように注意しましょう。

ただし、炎天下での運動や労働など短時間でたくさんの汗をかいた時は、水分と同時に塩分の補給が必要です。体内の塩分が不足している状態で水分ばかり摂取してしまうと、さらに体内の塩分濃度が低くなってしまい、思わぬ体調不良や脱水を引き起こしかねません。そのような場合は、水分と同時に塩分も一緒に補給することが大切です。スポーツドリンク、塩分入りタブレット、梅干し、塩昆布などといった塩分を一緒に補給しましょう。



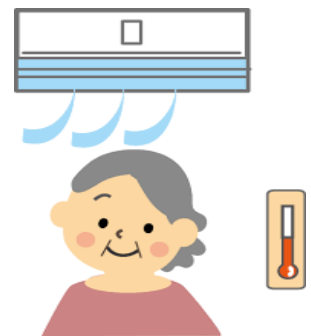
●体がむくまないようにするために

下肢のむくみを訴えて受診する患者さんは、必要以上に水分や塩分をとっている方がほとんどです。脳梗塞の予防になると思って飲んでいる方もいますが、水分に脳梗塞の予防効果はありません。むくんでいる方は明らかに水分が過剰です。

暑い夏場はつい一気に飲みしたり、のどが渴いた時にがぶ飲みしてしまうことが多くなると思います。一度に大量の水分補給をしてしまうと体内に水分が異常に溜まった状態になるため、体がむくんできます。体のむくみは、日々のちょっとした工夫や対処の仕方です。予防することができるので、飲み物や飲み方に注意したり、生活習慣を見直してみましょう。



- ・ 一気に飲みではなく、少量ずつこまめに飲みましょう。冷たすぎる飲み物はむくみの原因になるため、キンキンに冷やした飲み物ではなく11~15℃くらいの飲み物や常温程度の飲み物を飲みましょう。
- ・ 塩分をとりすぎると、血液中の塩分濃度を薄めようとして水分をため込むため、体はむくみます。炎天下や運動などで大量の汗をかき場合以外は、塩分の補給は不要です。ふだんは塩分の多い食べ物や濃い味付けの料理を控え、減塩を心がけましょう。
- ・ 重力に逆らって下肢から心臓に血液を戻すためには、特にふくらはぎの筋肉の収縮が重要になります。つま先立ちや足先を動かすゲーチョコキパーなどの運動や、ふくらはぎのマッサージを取り入れてみましょう。また、足腰の筋肉を鍛えると体の血流が良くなるため、全身のむくみ予防にもなります。
- ・ 手足を冷やすと血液の流れが悪くなるので、通常時は体を温めることも大切です。シャワー浴で済ませるのではなく、湯船につかって体を温めると体の血流がよくなるため、むくみ予防になります。
- ・ 水分補給は大切ですが、熱中症を予防するのに一番重要なのは室温を下げることです。エアコンのある人は、室内を涼しくするためにぜひ使って下さい。過度の節電やこの程度の暑さなら大丈夫と我慢せずに使いましょう。扇風機、遮光カーテン、ブラインド、すだれ、緑のカーテンなども活用し、室温を下げる工夫をしてみましょう。室温を下げることで、水をたくさん飲む必要がなくなりますので、むくみの予防につながります。



熱中症が疑われた場合は、まず意識があるかを確認してください。意識がない、反応がおかしい時や、意識はあっても自力で水が飲めない場合はすぐに救急車を呼んでください。救急車を呼ぶと同時に、すぐに体を冷やすなどの応急処置を行い救急車の到着を待って下さい。裏表紙のフローチャートを見て、熱中症の応急処置を行います。

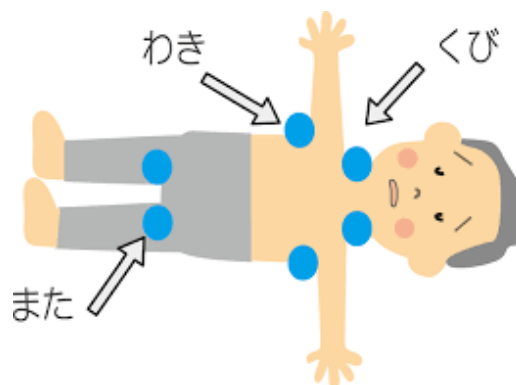
熱中症は重症度によって「応急処置で対応できる軽症」、「病院への搬送を必要とする中等症」、「入院して集中治療の必要性のある重症」の3つの段階に分けられます。熱中症は初期対応が重要です。ちょっと具合が悪い程度でも、短時間の内に重症化してしまう場合があるため、注意が必要です。

熱中症の基本的な対応はまず、体に熱がこもりにくい環境に避難させます。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か車内に避難させましょう。自力で飲める状態であれば、塩分と水分が適切に配合された経口補水液をゆっくりこまめに飲んでもらいます。体を冷やすことが効果的なので、上着を脱がせきついベルトやネクタイ、下着などゆるめて風通しをよくします。さらに、うちわや扇風機であおいで冷やすことで体からの熱の放散を助けます。氷枕や氷水があれば、首やわきの下、太ももの付け根（股関節部）にあてて冷やします。自力で水分をとることが難しい場合は、点滴での水分補充が必要なので病院を受診してください。

熱中症の症状が改善しない、あるいは意識がない、反応がおかしい時はすぐに救急車を呼んでください。対応が遅くなるとどんどん症状が悪化して、点滴を行っても救命できない場合もあるので、重症の場合はすぐに医療機関を受診しましょう。



出典：環境省「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」



一般の人は暑い環境を避け、水分補給に努めればよいかもしれませんが、職場ではどうしても暑い環境で仕事をしなければならない場合もあります。職場で熱中症を起こさないための対策をまとめてみました。

1) WBGT 値（暑さ指数）を下げる

WBGT 値とは体表面で感じる蒸し暑さを総合的にあらわしているもので、熱中症を予防する指標として世界中で使われています。写真のような測定器で、自然湿球温度、黒球温度、乾球温度を測定し、計算式で求めます。作業環境と作業者が熱に順化しているかどうかで、基準とするべき WBGT 値が変わります。



2) 休憩場所の整備

冷房または日陰等の涼しい休憩場所を確保する。水分と塩分の補給を定期的、容易にできるように飲料水などを準備する。

3) 作業時間の短縮

休憩時間の確保、連続作業時間の短縮など。

4) 熱順化期間を設ける

順化していない状態から、7 日以上かけて熱への曝露時間を次第に長くする。

5) 水分および塩分の摂取

自覚症状の有無に関わらず、作業前後、作業中に定期的に水分と塩分を摂取させる。

6) 服装

熱を吸収しやすい服装は避け、透湿性、通気性の良い衣服を着用させる。

7) 作業中の巡視

定期的に水分や塩分を摂取しているかと、健康状態を確認する。特に 1 人で作業している時に注意する。

8) 日常の健康管理

睡眠不足や体調不良などがいないかどうかを確認する。疾患の治療中の労働者には、主治医から指示を受けて必要な対応を申し出るように指導する。

9) 緊急時の対応

熱中症を疑わせる症状が現れた場合には、応急処置として涼しい場所で体を冷やし、水分および塩分を摂取させる。水を飲むことができない場合やぐったりしている場合は緊急なので、すぐに救急車を要請する。

※詳しくは厚生労働省のページの「熱中症を防ごう」をご覧ください。また、WBGT 値測定器は無料でお貸しします。ご相談ください。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？
 (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 ↓
チェック2 呼びかけに応えますか？

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。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

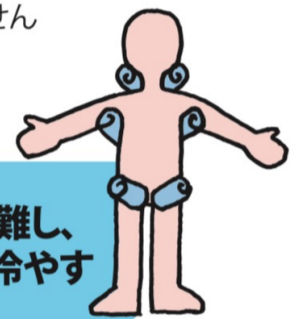
はい ↓
 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ → 救急車を待つ間 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう*

はい ↓
 水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ → すみやかに医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

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

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル」

自動精算機について

当院では5月24日から自動精算機を導入しています。診療費のお支払いを患者さんご自身で行っていただくもので、会計の待ち時間を減らすことを目的としています。簡単に操作できますのでご安心下さい。わかりにくい場合はお手伝いいたします。ご理解、ご協力をお願いいたします。