

■熱中症とは？

総務省消防庁によると、熱中症による救急搬送数は、2010年に56,119人、2013年に58,729人など、2010年以降増加し、平均して毎年約5万6千人が救急搬送されています。その原因は、2000年以降、真夏日が増加の一途を辿っており、地球温暖化や、ヒートアイランド現象によるものです。65歳以上の高齢者が最も多く発症し、発症者全体の50%弱で推移しており、発生場所は、高齢者では自宅での発生が半数を超えています。また、熱中症の全死亡者の内、家庭が40%弱を占めており、自宅で発生する、特に高齢者への対策の必要性が高まっています。死亡者の年齢層別の発生場所は、15～19歳はスポーツ、30～59歳は労働、65歳以上は自宅で起きています。0～4歳では45年間に288件あり、その内0歳は158件(55%)が自動車などに閉じ込められた事故でした。

■熱中症はなぜ起きる？

高温環境下で体温を平熱に保つために発汗し、体内の水分や塩分の減少や血流の停滞が起こり、体温が上昇しておこる障害であり、死に至ることがあります。高温多湿、弱い風、熱源があるなどの環境下では、体から熱が逃げにくく、熱中症になりやすくなります。

■熱中症予防は、水分と塩分補給が基本です

熱中症は予防が大切で、高温多湿の環境下であったり、高齢者や乳幼児など、また激しい筋肉運動や長時間の屋外作業者は、涼しい服装を心がけ、日陰を利用すること、日傘、帽子の活用、水分、塩分の補給をしましょう。

「のどが渇く前に」、「1.2ℓ/日」などで

水分補給のポイントは、こまめに、少しずつ、のどが渇く前に、1日当たり1.2リットル以上補給することです。また、起床時、入浴前後にも忘れずに水分補給しましょう。さらに、糖尿病、高脂血症、高血圧などの治療中の人は、朝に脳梗塞を発症するリスクが高いため、十分に水分補給しましょう。

■熱中症の主な症状と対応

重症度	主な症状と対応
I	めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、気分が悪い、ボーとするなどの症状 →涼しい所で休ませる、水分、塩分を補給し、症状改善がなければ救急車を呼びましょう。
II	頭痛、嘔気、嘔吐、だるさ、意識がおかしいなどの症状 →I度の処置に加え、身体を冷却し、救急車を呼びましょう
III	意識がない、けいれんがある、まったく歩けない、身体が熱い、呼びかけへの返事がおかしいなどの症状 →直ぐに救急車を呼びましょう



茨城県医師会ホームページよりダウンロードいただけます。

URL <http://www.ibaraki.med.or.jp/>

検索 「茨城県医師会」 県民の皆様へ、健康いばらきをクリック！

