

## 熱中症の症状と応急措置

高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。

私たちの体では運動や体の営みによって常に熱が産生されますが、同時に、私たちの体には、異常な体温上昇を抑えるための、効率的な調節機構も備わっています。暑い時には、自律神経を介して末梢血管が拡張します。そのため皮膚に多くの血液が分布し、外気への「熱伝導」による体温低下を図ることができます。また汗をたくさんかけば、「汗の蒸発」に伴って熱が奪われますから体温の低下に役立ちます。汗は体にある水分を原料にして皮膚の表面に分泌されます。このメカニズムも自律神経の働きによります。

このように私たちの体内で血液の分布が変化し、また汗によって体から水分や塩分（ナトリウムなど）が失われるなどの状態に対して、私たちの体が適切に対処できなければ、筋肉のこむらがえりや失神（いわゆる脳貧血：脳への血流が一時的に滞る現象）を起こします。そして、熱の産生と「熱伝導と汗」による熱の放出とのバランスが崩れてしまえば、体温が著しく上昇します。このような状態が熱中症です。

- ・ I 度.....涼しい場所で身体を冷やし、水分を与える。改善が無ければ病院へ  
めまい・失神(熱失神)  
筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り、熱けいれん)  
大量の発汗
- ・ II 度.....自分で水分や塩分を摂れない時は病院へ搬送  
頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐・倦怠感・虚脱感(熱疲労)
- ・ III 度.....病院へ搬送  
意識障害・けいれん・手足の運動障害  
高体温(熱射病、重度の日射病)

### ■応急措置

- ・ 涼しい環境への避難
- ・ 脱衣と冷却  
衣服を脱がせて、体から熱の放散を助ける  
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す  
氷嚢(ひょうのう)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  
深部体温で 40 度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)などの症状も現れる  
体温の冷却はできるだけ早く行う必要がある。重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温

を下げるることができるかにかかっている

