

熱中症対策

救急搬送人員数の年別推移 (5~9月)



総務省 熱中症による救急搬送状況「救急搬送人員数及び死亡者数(年別推移)」より編集

2018年の熱中症による救急搬送の状況です



熱中症を起こす要因は「環境」「行動」「体」の3つがあります。高温多湿、風が弱いなどの環境で、激しい運動や屋外作業などの行動をして、持病や体調不良があると、熱中症を引き起こしやすくなります。

熱中症は十分に防ぐことができる病気ですが、一方で、重要な臓器が高温にさらされて障害が起こると命に関わる危険がある病気でもあります。対策をしっかりとって、熱中症を防ぎましょう。

熱中症を引き起こす3つの要因

行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給がしにくい

環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 閉め切った室内
- エアコンがない
- 急に暑くなった日
- 熱波の襲来

体

- 高齢者、乳幼児、肥満
- 体に障害がある人
- 持病(心臓病、精神疾患など)
- 低栄養状態
- 脱水状態(下痢、かぜなど)
- 体調不良(二日酔い、寝不足)

熱中症を起こすリスク

環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」より編集

熱中症の症状と重症度分類

分類と重症度	症状
軽度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともある。
I度	筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴う。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じる。
	手足のしびれ・気分の不快
II度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがある。
III度	II度の症状に加え 意識障害・痙攣・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がガクガクとひきつけがある(全身の痙攣)、まったく走れない・歩けないなど。
重度	高体温 体に触ると熱いという感触。 肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは医療機関での採血により判明する。

環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」より編集

迅速な対応が鍵 熱中症の応急処置

夏の炎天下の屋外で体調が悪い人がいる場合、まず熱中症を疑いましょう。熱中症は放置すれば死に直結する緊急事態です。意識の有無で応急処置の方法が異なるため、声をかける、肩をたたくなど、まず意識の状態を確認してください。意識がない、反応が鈍い、言動がおかしい場合は、ためらわずに救急車を要請してください。