



べんけい通信

vol.2
2024.7

NEWS LETTER 担当：飯塚医院

院長 飯塚 亮二 先生

熱中症

気温が高くなってくると怖いのが熱中症です。熱中症とは高温多湿環境下での労働や運動により、体内の水分・塩分（ナトリウムなど）量のバランスが崩れたり、体温調整機能や循環機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。室内で過ごしていれば起こさないなんてことはありません。暑くなり始めの時期、体はまだ暑い環境に慣れていないので、気温の変化に対して体が適応しきれず熱中症を起こすことは十分にあり得ます。暑い環境に体が慣れることを『暑熱馴化（しょねつじゅんか）』といいます。『暑熱馴化』をすることで体温が上がりにくくなったり、汗でのナトリウム喪失量が減ったり、水分補給による体液量の回復がしやすくなり、熱中症の予防につながります。具体的には、汗をうまくかいて体内の熱を放出する働きを暑くなる前に目覚めさせることが必要です。例えばウォーキングやジョギング、自転車等ですっきりと汗をかく、半身浴で汗をかく、冷房は控えめにする。こういったことで徐々に暑さに体を慣らしましょう。運動不足は体重増加や生活習慣病の悪化を招きます。落ちた体力を戻すことも年齢を重ねるごとに時間を要するようになりますので、暑くなる前に少しずつ運動して体力向上、暑熱馴化を勧めましょう。

熱中症を予防するには涼しい服装 日陰を利用 日傘 帽子 こまめな水分、塩分補給、特に塩分摂取を忘れずに説明しましょう

熱中症はその重症度に従いⅠ～Ⅲ度に分類されており、Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度の順に症状が重くなります。

Ⅰ度（軽症）めまい・発汗・けいれん・失神等自力で水分や塩分の摂取ができる状態。短時間で回復する軽い熱けいれんや熱失神などを指します。

Ⅱ度（中等症）頭痛・嘔吐・倦怠感・集中力や判断力の低下 Ⅰ度と判断できないときは、Ⅱ度以上と考える必要があります。Ⅱ度は点滴する必要のある熱疲労などを指します。適切な治療を施さないとⅢ度へと症状が悪化する恐れがあります。

Ⅲ度（重症）意識障害・けいれん・血液検査異常 Ⅲ度は、高熱とともに、意識障害などの脳の障害、肝臓や腎臓などの臓器障害、血液凝固障害のいずれかがあり、入院して集中治療の必要のある熱射病などのことです。（高熱…深部体温が39℃以上または、腋下で38℃以上の状態を指します）

高齢者の予防①高齢者の特徴は体に熱がたまりやすく、暑いときには若年者よりも循環器系への負担が大きくなる②体内の水分量が減少する③暑さやのどの渇きを感じにくくなる

予防のポイント①のどが渇かなくても水分補給（1日あたり1.2リットルを目安に補給）②部屋の温度をこまめに測り、エアコンを活用する（室温を28度以下に保つ）③暑さを避ける（暑い日には不要な外出、農作業などの屋外作業を控える）

発行：京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター

〒601-8452 京都市南区唐橋堂ノ前町15-9 エステート南ビル301

一般社団法人 下京西部医師会内

電話：075-693-8677 FAX：075-693-3677

ホームページ：<https://www.ishikai.or.jp/renkei-center/>

E-mail shimominami-ikai@ishikai.or.jp

