

# 永生トピックス

(No.62)

H22.8.23.薬剤科

## 「熱中症」について

熱中症は暑熱障害（Heat Emergencies）とも呼ばれ、今年の猛暑が原因でかなりの方々が救急搬送されています。

総務省消防庁のまとめによると、全国で7月に救急搬送された方は1万7680人で、都道府県別にみると下記のようになります。

1000人以上	愛知、東京、埼玉、大阪
500～999人	千葉、神奈川、静岡、兵庫、福岡
200～499人	宮城、福島、新潟、栃木、茨城、群馬、長野、石川、岐阜、三重、奈良、京都、岡山、広島、熊本、沖縄
200人未満	北海道、青森、秋田、岩手、山形、山梨、富山、福井、滋賀、和歌山、鳥取、島根、山口、香川、徳島、愛媛、高知、大分、宮崎、佐賀、長崎、鹿児島

年齢別では、

65歳以上	48.6%	18～64歳	38.5%	7～17歳	11.7%
-------	-------	--------	-------	-------	-------

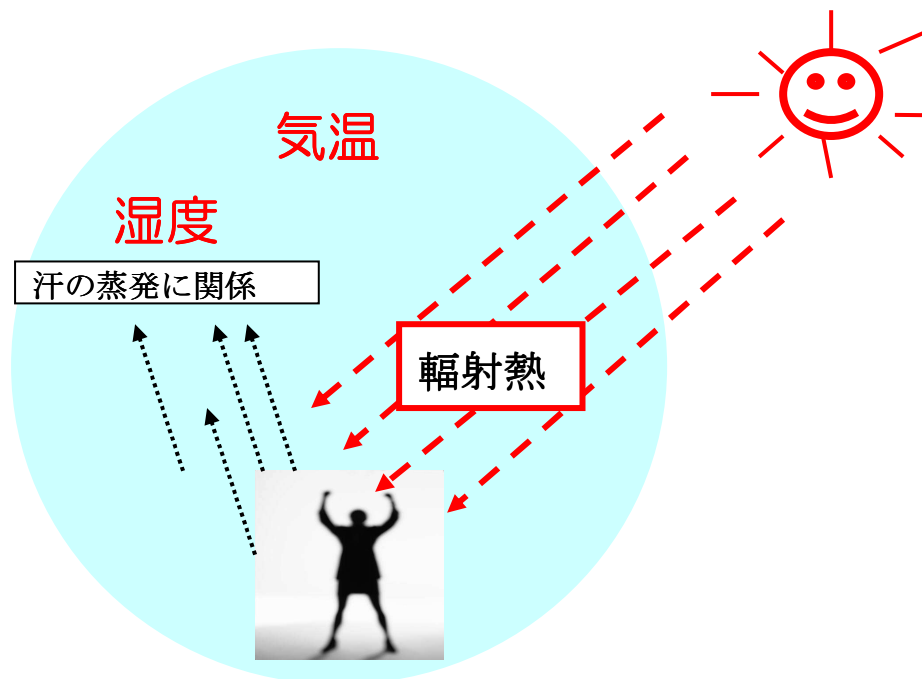
7月の都内では、1464名が救急搬送されました。

60代以上が55%	重体・重症・・・127名	
80代・・・280名		
70代・・・254名		軽症・・・708名
60代・・・203名		

埼玉県では、5日間（7月18～22日）で17名が死亡

## 【熱中症は、気温・湿度・輻射熱に注意】

熱中症は、気温だけではなく、湿度や輻射熱（日差しの強さ）にも注意をする必要があります。気温がそれほど高くなくても日差しが強ければ、輻射熱で体温が上がる要因になります。湿度が高ければ、汗が蒸発せず体温が下がりにくくなります。



## 【天気予報の熱中症指数をチェック】

夏場になると、各種天気予報に「熱中症指数」の欄が加わります。気温・湿度・輻射熱をもとに、熱中症の危険度を表したものです。日本気象協会でも夏場には掲載しています。

携帯電話でも見ることが出来るサービスもありますので、毎日のお出かけ前にチェックしてみてはいかがでしょうか。

## 【携帯型熱中症計】

熱中症指標値を算出し、熱中症の危険度ランクを表示しますので、屋内外の職場環境やスポーツ環境、生活環境での熱中症予防に有用です。

### 危険度ランク

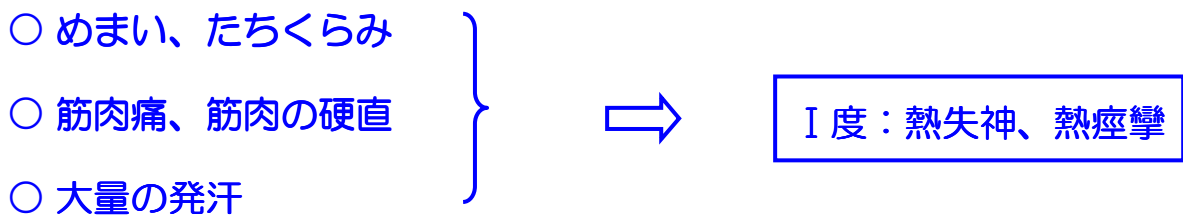
危険	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 皮膚温より気温の方が高い</li><li>・ 涼しい屋内に移動する</li><li>・ 高齢者は安静にしているても危険</li><li>・ 運動は中止</li></ul>
嚴重警戒	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 熱中症の危険が高い</li><li>・ 激しい運動は避ける</li><li>・ 運動する場合は積極的な休憩、水分補給を行う</li></ul>

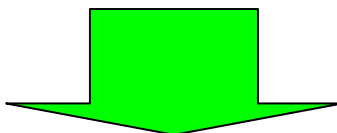
警戒	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 熱中症の危険性が増す</li> <li>・ 激しい運動や作業では、積極的な休憩、水分補給</li> </ul>
注意	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 熱中症の危険性は少ない（死亡事故の可能性は常にあり）</li> <li>・ 激しい運動や重労働では発生する危険がある</li> <li>・ 熱中症の兆候に注意しながら、定期的に水分補給を行う</li> </ul>
ほぼ安全	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 熱中症の危険は少ない</li> <li>・ 特殊な状況では熱中症を発生するので注意する</li> </ul>

【熱中症の兆候】

- めまい、たちくらみ
- 筋肉痛、筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、頭痛、虚脱感
- 意識障害、痙攣
- 高体温（体に触れると熱い）、発汗停止

【熱中症の症状と重症度分類】





- 日陰、涼しい所へ移動
- 汗で湿潤した衣服を除去
- 自分で飲めれば、水分補給
- 送風
- 積極的冷却

I 度・・・様子を見てよい  
II 度以上・・・要医療  
III 度・・・救命救急センター

そろそろ涼しくなってくると思いますが、残暑も予想されます、油断は禁物です。

例えば、高齢の方を一人ご自宅に残してお出かけになる場合など、飲みたくなくても（高齢者はあまりのどが渇かないので）定期的に 200mL 位の水あるいは電解質の入った飲み物を摂るように話して下さい。また、安否を確認するためにも、電話をするのではなく、かけてもらうように話して下さい。

参考資料：獨協医科大学越谷病院救命救急センター、池上敬一先生  
第 1 回 CATS・救急医療セミナー資料より