

# 体温管理と水分補給で 熱中症を防ごう

ねっちゅうしょう



**1. 熱中症で死ぬことも**  
熱中症は、高温多湿な環境下と個人の体調による影響とが組み合わさることにより、その発生が高まります。軽い場合は、めまい、大量

の発汗や筋肉痛ですみませんが、頭痛や吐き気など症状が重くなると意識もなくなつて、ひどいときには死に至ることもある恐い症状です。特に、熱中症にかかりやすい高

## 児玉上前共立病院 上前琢磨 医師

昭和32年3月 鹿児島大学医学部卒、昭和35年11月 鹿児島大学附属病院小児科勤務、昭和40年1月 県立鹿屋病院小児科部長、昭和42年4月 鹿屋市朝日町に児玉上前共立病院開業（平成12年7月寿5丁目移転）、平成11年11月 母子保健功勞による厚生大臣表彰並びに同鹿児島県知事表彰、平成15年4月 小児保健功勞による日本小児科学会表彰



**2. 熱中症は日常生活でも注意が必要**  
熱中症は、炎天下でのスポーツなど激しい運動が原因と思われるがちですが、実は、労働中の発症も多く、日常生活の中で、発症することも少なくありません。人の体は、暑さに慣れて体温調節機能が高まるまでに3日から4日かかります。

## 3. 高齢者の熱中症を防ぐポイント

①こまめに水を摂るよう努め、運動開始のおよそ2時間前に、コップ1〜2杯の水を飲みましょう。ウォーキングなどの間も15〜20分ごとに、100ml程度を飲むことによって体重の減少をコントロールできます。

②寝る前にも水分を摂り、枕元にも水分を確保しておきましょう。

「熱中症」の発生は、7月から8月に多発する傾向があります。熱中症は放っておくと最悪の場合、命に関わることもあります。しかし原因をよく知り正しい予防策をとれば、熱中症は防げます。熱中症になる原因や傾向、予防策、応急対処法について、児玉上前共立病院の上前琢磨医師と大隅肝属地区消防組合の小竹一郎警防課長兼指令課長に話をうかがいました。

**【問い合わせ】** 市健康増進課 ☎0994・41・2110

③人浴はぬるめ短時間ですませましょう。

④高齢者は、温度に対する皮膚の感受性が低下し、暑さを自覚できにくくなるので、部屋に「温度計」を置き、高齢者本人あるいは家族が、室温が28度を超えないように、室温の上昇に気をつけましょう。



## 5. 幼児の環境に注意

①子どもの顔が赤く、大量の発汗がある場合には、深部体温がかなり上昇していると推察できるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。

②子どもは衣服の選択・着脱に関する十分な知識を身につけていません。そのため、保護者や指導者は放熱を促進する適切な服装を選択し、環境条件に応じて衣服の着脱を適切に指導しましょう。

③水をこまめに飲ませ、日ごろから適度に外遊びを奨励し、暑さへの慣れ（暑熱順化）を促進させましょう。

④暑い日は散歩などをする場合、身長が低い幼児は大人よりも危険な状態になります。その理由は晴天時には地面に近いほど気温が高くなるからです。大人が暑いと感じている時は、幼児はさらに高温の環境にいることになり、また、急激に温度が上昇する炎天下の車内には、わずかな時間でも絶対に子どもだけをとり残さないでください。帽子をかぶって、水分を忘れず補給して日陰に入る。一人ひとりが、熱中症について正しい知識を持って予防の心がけましょう。

熱中症のため県内で6/26までの4週間に病院に搬送された人は75人で、前年比3倍増です。最高気温が鹿屋市などで34度を超えた6/24には、1日で22人が熱中症で救急搬送されました。また、大隅肝属地区消防組合管内で熱中症による救急搬送件数は、平成21年が54人、22年が71人と救急搬送が1.3倍に増加しており、今年はさらに増加するおそれがあります。

### <重症度Ⅰ>

めまい、筋肉痛、大量の発汗がある場合は、風通しのよい涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせましょう。また、冷たいタオル、うちわなどで体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。

### <重症度Ⅱ>

頭痛、吐き気、おう吐、倦怠感、虚脱感がある場合は、足を高くして休み、水分・塩分を摂りましょう。自分で水分・塩分を摂れなければすぐに病院へ行きましょう。

### <重症度Ⅲ>

意識障害、けいれん、高体温の場合は、死亡する危険度が高いので、太い血管のある脇の下、首、足の付け根を水や氷で冷やしましょう。そして、すぐに救急隊を要請しましょう。



## 次のような症状の場合の 応急対処法をお教えします

大隅肝属地区消防組合  
小竹一郎 警防課長兼指令課長

