



EMERGENCY WATCH

NO. 91 Jul 2018



神戸こども初期急病センター

2018年6月
受診者数
1624人

疾患頻度

1. 急性上気道炎・感冒	400人
2. 感染性腸炎	326人
3. 咽頭炎・扁桃炎	122人
4. 喘息	95人
5. じんましん	72人



じめじめした梅雨が明け、いよいよ夏がやってきましたね。屋外で遊んだり、スポーツをする機会も増えてますが、今回はこの時季に注意が必要な熱中症についてとりあげてみたいと思います。

Q1 どんな病気？

高温多湿な環境に適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。症状は、めまいや顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん、体のだるさや吐き気などがあります。

Q2 どんなことが原因でおこるの？

人は体の中で絶えず熱を作り出しながら、熱を体の外へ放出し、一定の温度を保っています。運動によって体内での熱産生が増加し、また、日光や高温の室内で体の外から熱が伝わることで体内の熱量が増え、体温が上昇します。人間の体は、体温が高くなると皮膚の血流を増加させ、熱を外に放出しやすくしたり、汗をかいて、汗が蒸発することで体温を下げたりできますが、汗の量が少なくなったり、汗を上回る熱がたまったり、湿度が高いために汗が蒸発しにくくなると体内の熱を下げられなくなり、様々な症状が起こります。熱中症は熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病に分けられます。熱失神は皮膚の血流が増え、体の中心の血管内の血液量が少なくなることで血圧がさがること起こり、めまい、立ちくらみ、失神といった症状がみられます。熱疲労は、汗による水分喪失が長時間続くことで脱水がすすみ、全身倦怠感、悪心、嘔吐、頭痛などの症状が起こります。熱けいれんは、汗の中に含まれるナトリウムなどの電解質が失われることで起こり、手足がつるなど筋肉のけいれんがみられます。大量の汗をかいた後、電解質を含まない水分ばかり摂取することでも起こります。熱射病はさらに体温が上がり、体温調節がおいつかなくなることで起こり、意識障害などがみられ、非常に危険な状態です。

Q3 予防方法は？

涼しい服装をし、日傘、帽子を着用しましょう。徐々に暑さに慣らして、こまめに水分補給を行いましょう。日陰を上手に利用しましょう。

Q4 応急処置は？

涼しい場所に移動し、体を冷やしながら水分と電解質を補給してください。この際、経口補水液やスポーツドリンクが有効です。

Q5 病院受診の目安は？

応急処置を行うことで症状がすぐに改善した場合は必ずしも受診する必要はありません。そのまま安静にして十分休むようにして下さい。ぐったりしている場合、意識障害がある場合、応急処置を行っても症状が改善しない場合は受診して下さい。迷う場合は電話相談も利用してください。