

保健だより



令和2年5月 No.3
流山市立八木中学校
保健室

5月に入り3週目になりました。暑い日があったり、涼しい日があったり、気温の変化が激しく、体調をくずしやすい時期です。真夏日になる日もあり、熱中症で救急搬送されたケースもあると報道されています。自分の健康は自分でしっかり管理して、暑さに負けず、元気な毎日を過ごしてくださいね。

今回も前回に続き、熱中症についてです。

どんな症状があるのか

重症度（救急搬送の必要性）を判断するポイント

- 意識がしっかりしているか？
- 水を自分で飲めるか？
- 症状が改善したか？

搬送時、応急処置の時は、必ず誰かが付き添いましょう。

熱中症の症状があったら、涼しい場所へ移し、すぐに体を冷やしましょう。

どういうときに熱中症を疑うか

環境因子

- 気温が高い、湿度が高い
- 風が弱い、日差しが強い
- 照り返しが強い、輻射熱が強い
- 急に暑くなった。

輻射熱…（温められたアスファルト道路やコンクリート壁等からの放射によって伝わる熱）

熱中症の危険信号

- 高い体温
- 赤い・熱い・乾いた皮膚（全く汗をかかない、触るととても熱い）
- ズキンズキンとする頭痛
- めまい、吐き気
- 意識障害（応答が異常である、呼びかけに反応がない等）

このような症状があれば…

重症度Ⅰ度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある（痛い）
- 気分が悪い、ボーっとする

涼しいところで休み、冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。

重症度Ⅱ度

- 風ががんがんする（頭痛）
- 吐き気がする・吐く
- からだがだるい（倦怠感）
- 意識が何となくおかしい

Ⅰ度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷やしましょう。

重症度Ⅲ度

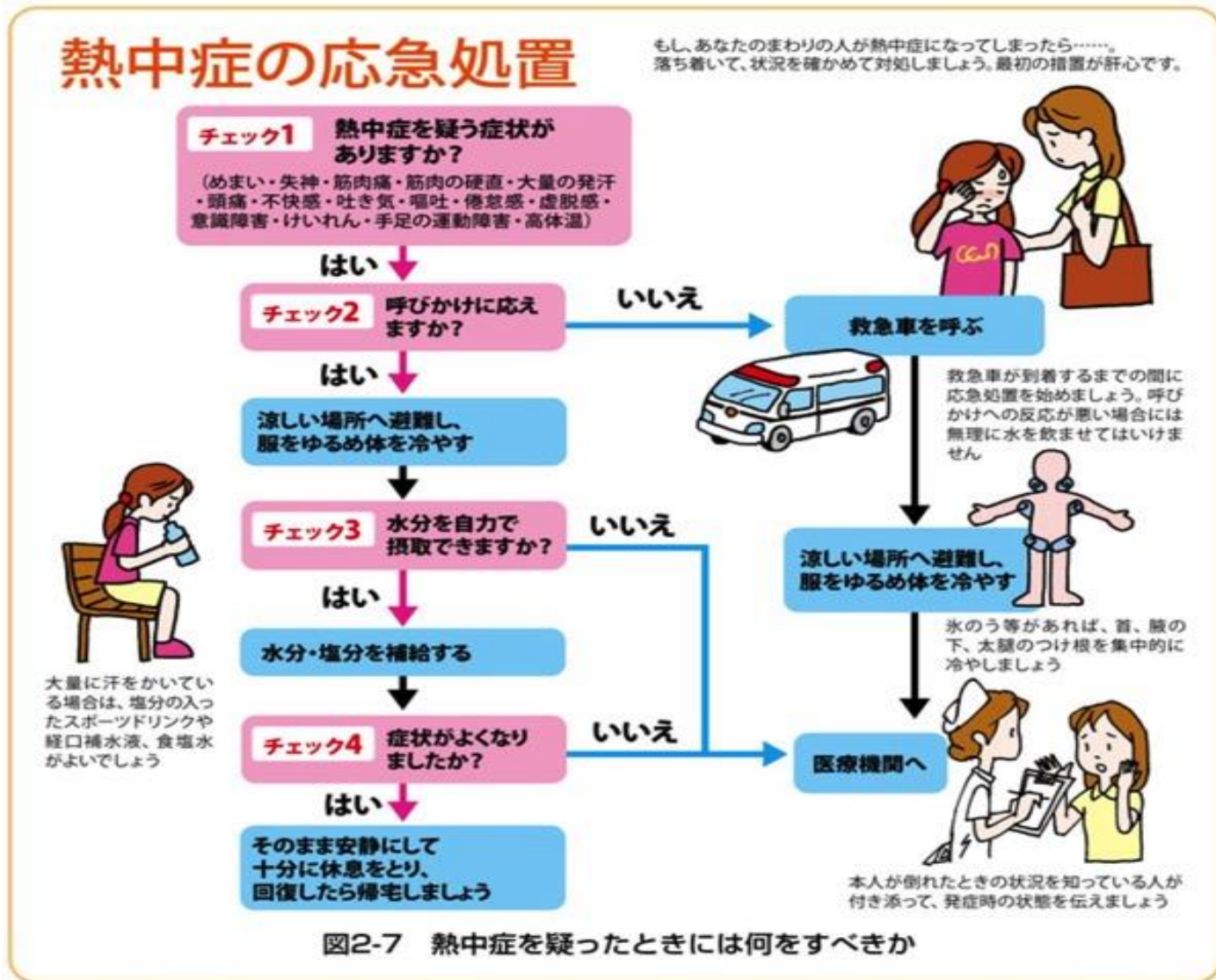
- 意識がない
- 体がひきつる（けいれん）
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐ歩けない・走れない
- 体が熱い

救急車を呼び、最寄りの病院に搬送しましょう。

熱中症を疑ったときには何をすべきか

熱中症を疑ったときには、放置すれば命に関わる緊急事態であることを覚えておいてください。重症の場合は救急車を呼ぶことはもとより、その場ですぐ体を冷やし始めることが必要です。

応急処置：①涼しい場所への避難 ②脱衣と冷却 ③水分・塩分の補給 ④医療機関へ運び



出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24



ここを冷やします

イラストにもあるように、体表近くの太い静脈がある場所を冷やすことが最も効果的です。なぜなら、そこは大量の血液がゆっくり体内に戻っていく場所だからです。具体的には、首の付け根の両脇、脇の下、足の付け根の前面（鼠径部）等です。そこに保冷剤や氷のう、冷えたペットボトル等を布にくるんで当て、皮膚を通して静脈血を冷やすことで、体内を冷やすことができます。

昨今、新型コロナウイルス感染症対策の一つとしてマスクをしています。「うつらない」「うつさない」としてマスクの着用は大事なことですが、マスクをしていることにより、熱中症になるリスクは高まります。体から熱が逃げにくくなるほか、マスクをして呼吸をすることで多くのエネルギーを使い、体温が高くなりやすくなります。のどの渇きも気づきづらくなります。知らないうちに熱中症の症状が出ることもありそうです。涼しいところで体を休めたりこまめに水分補給をすることを忘れないでください。