

まんぼう通信



平成28年7月1日 No.21

こんにちは!! まだまだ梅雨の最中ではありますが、とんでもない夏日もあり、体調管理の難しい季節が続いていますね。皆様はいかがお過ごしでしょうか? さて、私たちが訪問しているお宅では、室内温度・湿度を調整されているところもあれば、暑さを感じずにサウナ状態で過ごされているところと様々です。今回は、この時期に予防が重要となる熱中症について、ご紹介していきます。

熱中症とは、暑さによって生じる障害の総称で①熱失神、②熱けいれん、③熱疲労（熱ひはい）、④熱射病などに分けられます。暑い時は体温の上昇を防ぐために、皮膚血管の拡張と発汗により体表からの熱放散が活発になります。熱中症を知ることで、適切に対処していきましょう!!

熱中症になったら

目標温度 28℃以下、湿度 50~60%

- ① **熱失神**：皮膚血管の拡張と足への血液貯留による血圧低下、脳血流低下が起こり、めまいや失神などの症状がみられます。
⇒ 足を高くして寝かせると通常はすぐに回復します。
- ② **熱けいれん**：大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下した時に筋けいれん（痛みを伴う）がみられます。足だけではなく、手や腹筋にも起こります。⇒ 生理食塩水（0.9%食塩水）など濃い目の食塩水の補給や点滴により通常は回復します。
- ③ **熱疲労**：発汗による脱水と皮膚血管の拡張による循環不全をきたし、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられます。⇒ スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給することで通常は回復します。
- ④ **熱射病**：体温が過上昇（40℃以上）し、脳機能に異常をきたし、体温調整が破たんした状態。応答が鈍い、言動がおかしいなどの状態から進行すると昏睡状態になります。死の危険のある緊急事態であり、救命率を上げるには体温をいかに早く下げることが重要になります。⇒ 救急車を要請し速やかに冷却処置を開始します。



室内での熱中症を予防するための温度と湿度の目安は、どのくらいでしょうか?

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団
気仙沼訪問リハビリステーション
TEL : 0226-25-8323 FAX:0226-25-8324