

高齢者と幼児 特に注意

猛威振るう 熱中症

今夏、熱中症で救急病院に運ばれる人が激増している。脱水などで体温調整ができなくなり、死に至ることもある。特に高齢者や幼児は注意が必要。横浜市立大学附属病院の中村京太救急部長に原因や手当て(治療)、予防のポイントを聞いた。

熱中症って、どんな病気ですか。
 気温が高く湿度も高い「高温多湿」の環境の下で、体内で熱が過剰につくられたり、体から



中村 京太
 横浜市大病院救急部長

熱中症の分類と主な症状

- 軽度(日射病など)
めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- 中度(熱疲労)
頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感
- 重度(熱射病)
意識がない、会話がおかしい、けいれん、まっすぐ歩けない

熱が逃げられなくなると起こる症状の総称を熱中症といいます。データをみると、高温多湿の6月から9月の夏場に多く発生しています。高温多湿の仕事場などでは季節を問わず、発生する可能性があります。
 リスクの高い人は、特に注意したいのは幼児と高齢者です。幼児は体重当たりの体表面積が大きく、水分を失いやすい上、身長が低いので地表からの放射熱の影響を受けやすいからです。高齢者は加齢とともに体の水分量が減り、脱水を起こしやすくなります。体重に占める水分の割合

水分、ナトリウム補給で脱水防ぐ

合は、幼児で約70%、成人で約60%ですが、70歳以上になると、約50%まで減るといわれています。周りの人はどうすればいいのですか。

患者に意識がない場合は、すぐ救急車を呼んでください。意識があるときは、涼しい場所に移したり、体を冷やしたりして高温多湿な環境を避け、水分のほか、ナトリウム(塩分)を補給します。自力で水分が補給できないときは医療機関で点滴を受けてください。

治療を受けるときの注意点は、発熱、下痢、嘔吐(おうと)、意識の有無、水分摂取状況、既往症など患者に関する情報を医師に伝えてください。水分やナトリウムがどのくらい足りないのか、水分

られるようになり、4%を超える

と、脱力感、眠気などのほか、意識がなくなったりして重症になる恐れがあるという。

▼種類

脱水には①水分が多く失われる高

張性脱水②ナトリウムが多く失

われる低張性脱水③水分とナトリウムとも不足する等張性脱水の

体重の4%超失うと重症の恐れ

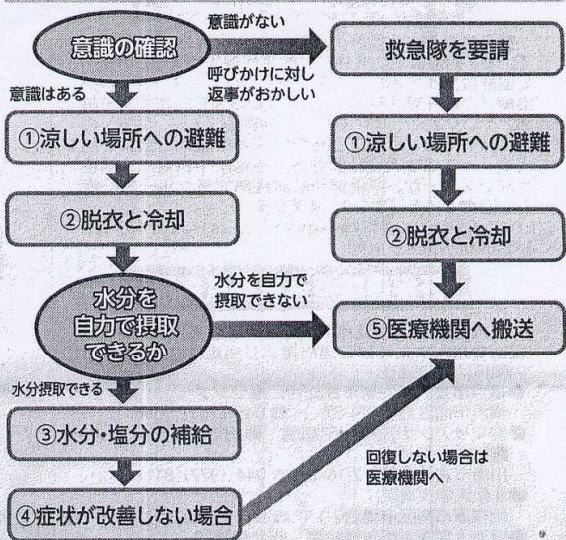
胞の正常な活動に欠かせないカリウムが足りなくなることもある。

▼注意 脱水になりやすい高齢

が疑われ
 たら医療
 機関で点
 滴を受け
 るように

者は、こまめに水分をとるようにし、自分で食事がとれない嚥下(えんげ)障害のある人は、脱水状態が疑われ

熱中症になったときには



肝臓などに疾患を持っている人が多いので注意が必要です。
 予防法は、脱水を防ぐには、まず、高温多湿の環境、下痢、高熱、嘔吐など脱水状態になりやすい状態かどうか認識することです。「脱水症状かな」と思ったら、水分とナトリウムをこまめにとるようにします。熱中症では、急激に気温が上昇し、湿度が高くなったときは、外出や運動を控えることが最適です。高温多湿の環境の下での仕事やスポーツは、身体が慣れてから始めてください。水分などを補給し、冷房をうまく利用しましょう。体温を調整する汗が出なくなったら要注意です。

を調整する腎臓などがダメージを受けていないか、超音波装置を当てたりして調べてから、点滴を始めます。特に高齢者は腎臓や心臓、

中村京太(なかむら・きょうた)

横浜市立大学附属病院救急部長。千葉県生まれ。横浜市立大学医学部卒。専門は救急医学、麻酔科