

熱中症

R6 レスキュークリニック

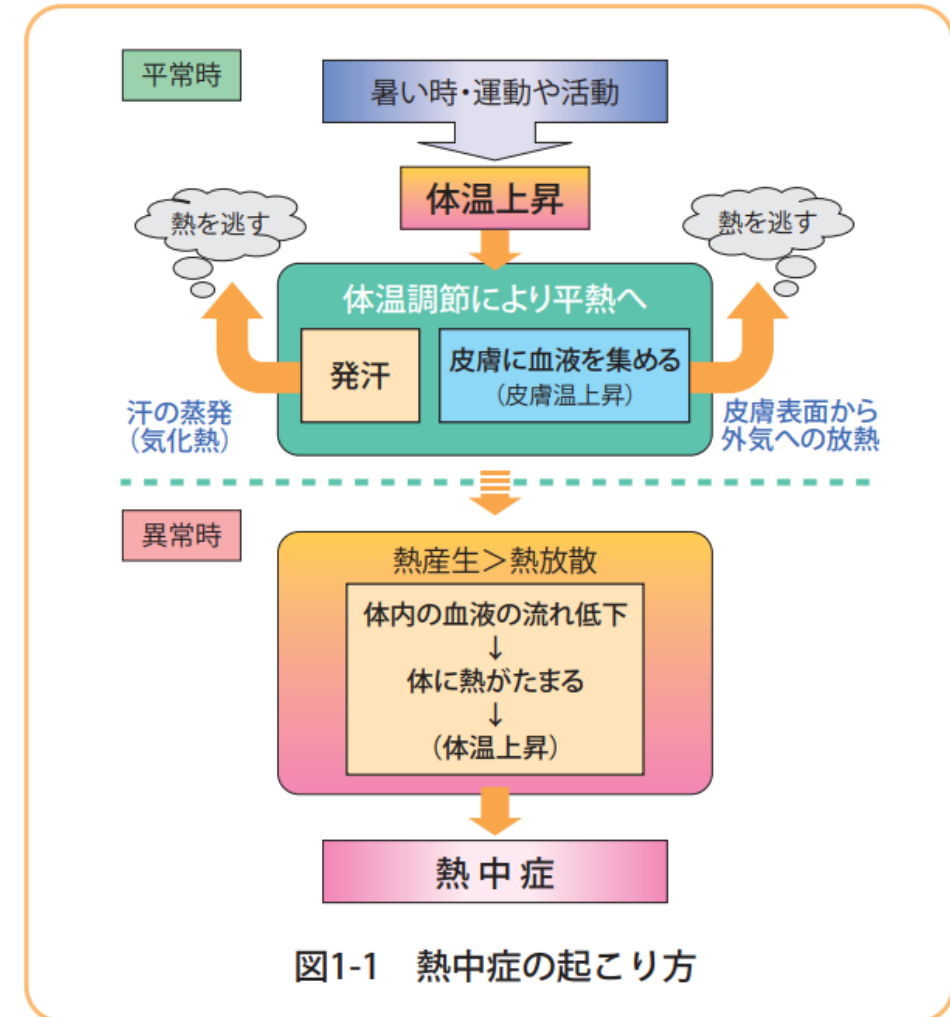
救急救命士 笹生和泰

熱中症

- 1 症状
- 2 手当
- 3 病院受診
- 4 予防

熱中症とは

- 体内の水分や塩分等の減少により、血液の流れが滞るなどして体温が上昇、重要な臓器が高温にさらされ発症する病態の総称
- 重症例では死に至る可能性がある。
- 予防法を知って、それを実践することで、防ぐことができる。
- 応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減できる。



熱中症の症状

分類	症状	治療
I 度	<ul style="list-style-type: none">・めまい、立ちくらみ、生あくび・大量発汗・筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り)・意識障害なし	○通常は現場対応可能 冷所での安静、体表冷却、経口的な水分とナトリウムの補給
II 度	<ul style="list-style-type: none">・頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感・集中力、判断力の低下	○医療機関での診察 体温管理、安静、十分な水分とナトリウムの補給(経口摂取困難時は点滴)
III 度	<ul style="list-style-type: none">・意識障害・けいれん発作	○入院集中治療

日本救急医学会熱中症分類2015から抜粋

応急手当1

- 涼しい環境への避難
 - ・ 日陰への移動
 - ・ 冷房が効いている室内への移動



応急手当2

• 脱衣と冷却

- 脱衣して皮膚を露出
- 皮膚に水をかけ、風をあてる
- 氷のうや冷却パックを

前頸部の両脇、脇の下、太ももの付け根にあてる



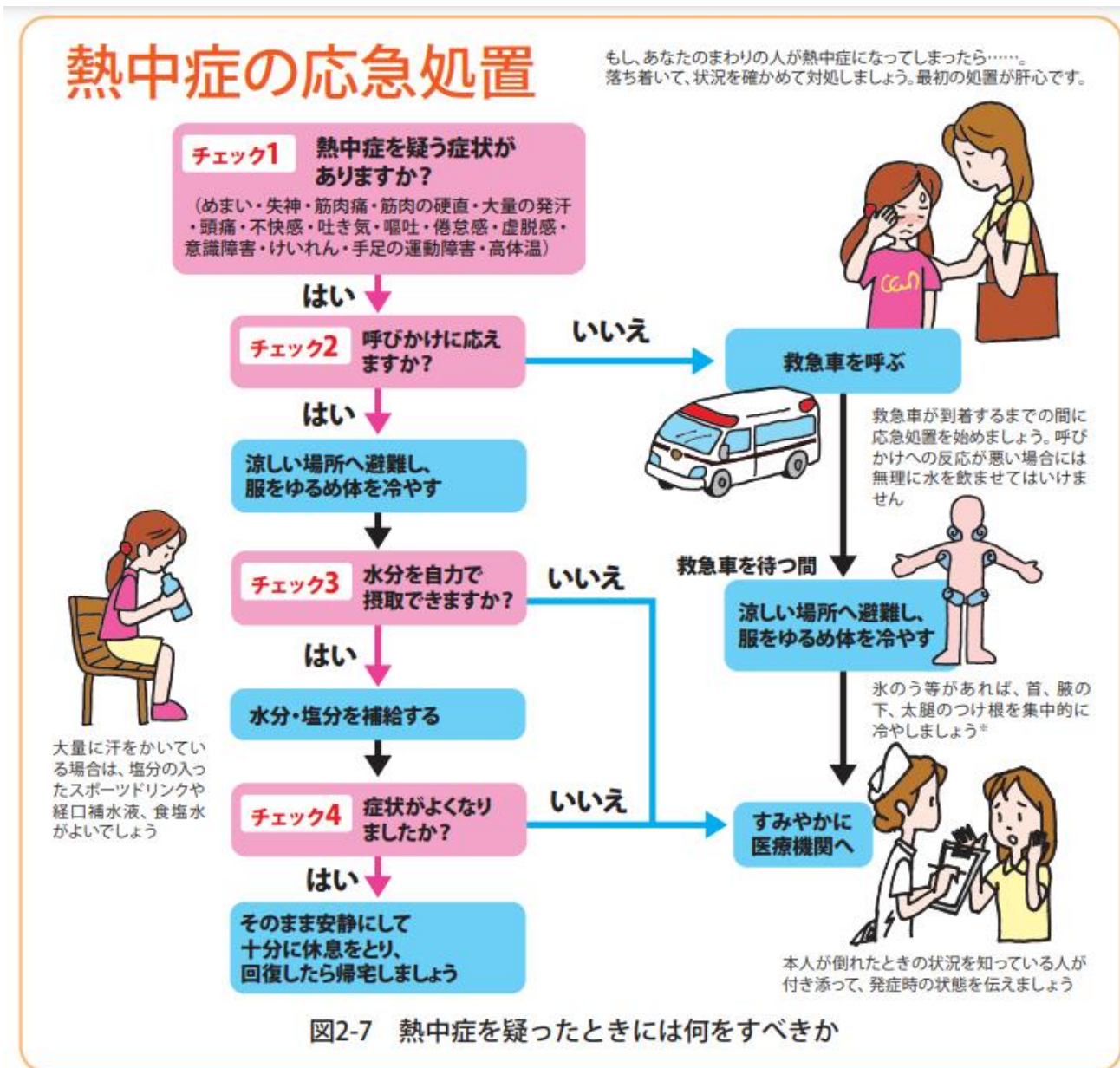
応急手当3

- 水分と塩分の補給（自力での摂取可能時）
 - 冷たい経口補水液やスポーツドリンク
 - 本人が水分をあまり望まない場合も摂取を勧める。



病院受診

- 意識がない
- 水分の自力摂取ができない
- 応急処置後も
症状が改善しない



熱中症の要因からみる予防

- 環境 (気温 湿度 日差し 風 など)
 - ・ 気象・海象の変化に対応できるセーリングウェアの選択・確認
 - ・ 例) 帽子
熱射の軽減、ブームパンチによる頭皮擦過傷・切創の防止
- 身体 (運動不足 二日酔い 体調不良 高齢 など)
 - ・ 体調管理 (レース前の睡眠不足や深酒の回避)
- 行動 (激しい運動)



まとめ

- 症状(特に危険な)

熱い乾いた皮膚 ズキンズキンする頭痛 吐き気 意識障害

- 手当

涼しい環境への避難 脱衣・冷却 補水

- 搬送

意識がない⇒119

水分自力摂取不能・症状改善無⇒病院受診

- 予防

こまめな水分補給 万全な体調

