

保健室だより 7月号

大阪府立茨木西高等学校 保健室 2016.7



暑い季節が、やって来ました。

今年は例年にも増して**猛暑**が予想されるとか・・・**熱中症の危険**も高まりますね。
熱中症対策では、日ごろから少しずつ、**体を暑さに慣らしておくこと**が予防につながります。



人間は**汗をかくこと**によって、**体温の上昇を防いでいる**のですが、快適な環境のなかで、**あまり汗をかかない暮らし**をしていると、皮膚の表面にある**汗腺の発達が悪くなり、暑い時に自身の力で熱を体外に出そうとする力＝「人間が本来持っている能力」**を低下させてしまいます。
最近の熱中症の増加は、地球温暖化による気温の上昇もさることながら、私たち人類が、**快適な生活を追い求めた結果、環境に順応する能力を低下**させてしまったことも原因のひとつにあるのかも知れません。

暑さに負けない体づくりと、暑さに備える正しい知識が、あなたを熱中症から守ります。
今月は**熱中症について**、あらためて学習しておきましょう。

熱中症をめぐる言葉の混乱。?

日射病、熱射病、熱中症・・・。これらは、熱によって体に不調をもたらす病気です。
でも、それぞれの病気にはどんな違いがあり、その対処方法には、どのような違いがあるのでしょうか？
ここ10年くらいで、「**熱中症**」という言葉が定着してきましたが、実は1999年頃まで、医学会でも、これらの言葉の使い方には混乱が続いていたのです。
かつて、医師たちの間では、**外からの熱によって体に不調をきたした人を「熱中症」と呼び、中でも意識障害を伴う重症度の高い状態を「熱射病」、**
それらの症状が**建物の外で起きた場合には「日射病」と呼ぶ傾向**があり、統一されていませんでした。
そして このことが治療にあたる際の、症状や緊急性の判断を難しくさせていたのです。



そこで、**医師 安岡正蔵氏**は、熱中症を客観的な患者の状態をもとに、**軽症の方からⅠ度 Ⅱ度 Ⅲ度**と言うように新しく定義を分類し、論文に発表しました。

医師たちには 日射病、熱射病、熱けいれんなどの見た目の症状を示す言葉に引きずられることなく、**体に起きている状態から客観的に診断し、治療方法を共有する診断名**が必要だったのです。

この分類によって、「**熱中症のⅠ度(Ⅱ度、あるいはⅢ度)**」と聞けば、医師は患者の状態をだいたい把握して処置に当たれるようになりました。



新定義の詳細

分類	程度	症状
I度	軽症度	<ul style="list-style-type: none"> ●手足や腹筋などに痛みを伴ったけいれん (腹痛が見られることもある) ●多量の発汗の中、塩分などが入っていない水のみを補給していた場合に起こりやすい。 ただし、全身のけいれんはこの段階では、見られない。 ●失神(数秒間程度のもの) その他の症状・・・脈拍が早く弱い状態になる。 呼吸回数が増える、顔色が悪くなる、唇がしびれる、めまいなどが見られることもある。 ●運動をやめた直後に起こることが多い⇒運動中にあった筋肉によるポンプ作用が運動を急に止めると止まってしまうことにより、一時的に脳への血流が減ること、また長時間、熱い中で活動したことにより末梢血管が広がり、全身への血液量が減少することによる。
Ⅱ度	中等度	<ul style="list-style-type: none"> ●めまい、疲労感、虚脱感、頭痛、吐き気、おう吐、失神などいくつかの症状が重なり合って出る。 ●その他の症状・・・血圧の低下、頻脈、皮膚の蒼白、多量の発汗など ショック症状、極度の脱力感(脱水と塩分などの電解質が失われて、末梢の循環が悪くなるため)などが見られることもある。 放置すれば重症化し、Ⅲ度へ移行する危険性がある。
Ⅲ度	重症度	<ul style="list-style-type: none"> ●意識障害、おかしな言動や行動、過呼吸、ショック症状などが中等度の症状に重なり合って起こる。 ●自己温度調節機能の破たんによる中枢神経系を含めた全身の多臓器障害⇒重篤で、体内の血液が凝固し、脳、肺、肝臓、腎臓などの全身の臓器の障害を生じる多臓器不全となり、死に至る危険性が高い。



私たちも上記の分類を参考に、**軽度ならば、あわてず**



- **水分補給**をする。
- **木陰やクーラー**のきいた場所に移動する。
- うちわで**あおいだい**、氷で首の付け根や足の付け根を**冷やす**などして、対応しましょう。



中等度以上の症状がみられたら、過信せず**受診**する事も頭に入れて行動しましょう。

重症度の場合は即、**救急車**を要請してください。



