

年間特集夏季特別編

熱中症の応急処置・対応



神奈川県体育協会スポーツ医学委員 羽鳥 裕

熱中症は、高温、高湿度、水分摂取が困難で空気の移動のない条件でおきやすい。炎天下のジョギング（野球、サッカーなど）、晴天で風のない海上（ヨット）、閉めきった体育館でのスポーツ活動（剣道、卓球、バドミントンなど）は要注意である。熱中症指標計（WBGT）で温球、乾球及び黒球温度を測定し、危険域に達する前に意識が清明かを確認しつつ強制的に水分摂取、体を冷やす、休ませる。

熱けいれん

大量の汗をかいたときに塩分のない水を摂ったことによる血中の塩分濃度が低下して起こる筋肉のけいれん。

熱失神

めまいや一過性の意識消失。皮膚血管拡張による血圧低下での脳血流の減少が原因。

熱中症の 症状別病型

熱疲労

脱水が原因のもので、倦怠感、脱力感、めまい、嘔吐、頭痛、頻脈、顔面蒼白になり、体温上昇は顕著ではない。

熱射病

高体温になり、体温調節が破綻した状態。ふらつきや転倒、反応が鈍くなったり、不自然な言動など意識障害が起こる。死亡率が高い。少しでも意識障害があったときは熱射病を疑って至急に対応する。

応 急 処 置

熱中症の症状が見られた場合、速やかに涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせ、症状に応じて必要な手当て、措置をとります。

熱けいれんの場合

●生理食塩水（0.9%食塩水）の補給

吐き気等で水分補給が出来ない場合

●病院搬送して点滴

回復しない場合

救急車を呼び、病院へ

熱疲労・熱失神の場合

●水分補給（0.2%食塩水やスポーツドリンク等）
●足を高くして寝かせ、手足の抹消から中心部へのマッサージも効果的

回復しない場合

熱射病の場合

- すぐに救急車を呼ぶ
- 同時に応急処置をする

応急処置（積極的に体を冷やす）

- 水をかける。
- 濡れタオルを体に当てて風を送る。
- 氷やアイスバッグがあれば、頸部、腋の下、足の付け根等の太い動脈を冷やす。

迅速に体温を下げることで救命率が上がる。

集中治療のできる病院へ