

『熱中症』について

熱中症（heat illness）：暑熱環境における身体適応の障害によって発生する状態を総称して熱中症という。気温・湿度の高い環境によって引き起こされる体調不良をいう。

日射病（sun stroke）：「熱中症」の中でも、強い直射日光が原因の場合

熱射病（heat stroke）：「熱中症」の最重症型をいう。

このような背景を踏まえて、I～III度の3段階に分類する熱中症の新分類が提案され、2015年には「熱中症診療ガイドライン」が日本救急医学会から作成されるに至りました。「熱中症」の新分類では、意識障害の有無などをもとに、「現場で対応可能」「受診が必要」「入院が必要」の3段階に単純化されるようになりました。

表 熱中症の症状と重症度分類
(環境省「熱中症保健指導マニュアル」より)

分類	症 状
I 度 (軽症)	めまい・失神 「立ちくらみ」の状態、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともある。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、痛みを伴う。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏によりおきる。これを「熱けいれん」と呼ぶこともある。 大量の発汗
II 度 (中等症)	頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から「熱疲労」といわれていた状態。
III 度 (重症・重篤)	意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真っ直ぐ走れない・歩けないなど。 高体温 体に触ると熱いという感触。従来から「熱射病」や「重度の日射病」といわれていたもの。

症状

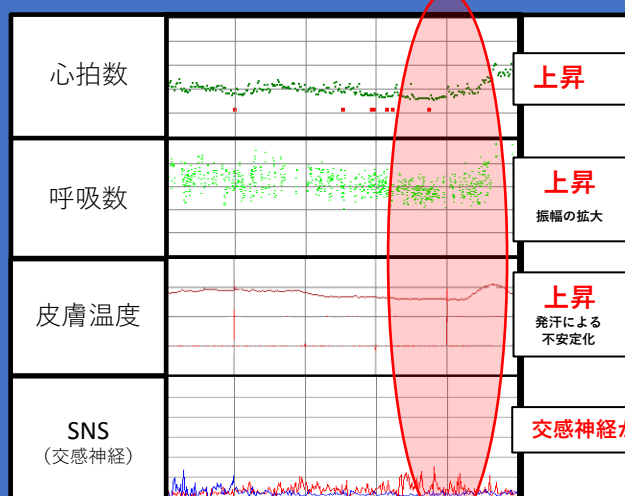
人によって症状は異なるが、左表のごとく
I～IIIの順に症状は重くなる。

体温が下がらず、意識が薄れてきた時が要注意
特に体温が40℃を超えたとき、痙攣したとき

【脱水症状】

体内の含水量が下がり、水分と塩分のバランスが壊れた状態

『BITでの表われ方』



睡眠の質の悪さが大きな原因

熱・SNS、冷・PSNS

これを繰り返すと自律神経の調節機能が弱まる

対処法

- ・涼しい場所に寝かせ、衣服を緩め体温が下がるのを待つ
- ・冷たい部屋に移動
- ・額・首・脇の下・腿の付け根を水で濡らしたタオル等で冷やす