

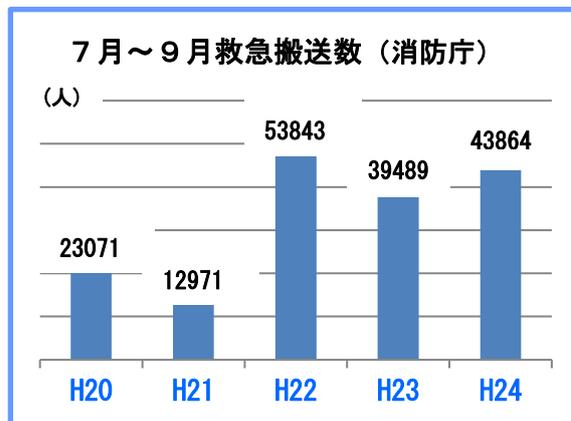
熱中症予防していますか？

立秋を過ぎても、猛暑がぶり返しています。熱中症予防心がけていますか？

熱中症は体で発生した熱を発汗・熱伝導で逃がせず、体内に熱がたまり、バランスがくずれた状態です。

ここ数十年の間に、真夏日(日中 30 度以上)と熱帯夜(夜 25 度以上)が 2 倍に増えています。熱中症は梅雨明けが圧倒的に多いのですが、これから秋にかけても発生します。また「湿度 10%上昇」は「気温 2 度上昇」に相当しますから要注意です。

毎年 7 月から 9 月の 3 カ月間で、4 万人が救急車で運ばれています。うち 4 割は入院治療が必要です。今年(2013 年)7 月 8 日からの 1 週間だけで 11,427 人も搬送されました。また年齢別にみると、高齢者が 4~5 割、乳幼児と少年合わせて 1 割を占めます。発生場所では、乳幼児では車内やベビーカーでの危険がありますし、17 歳までの方では運動中に多く、成人では戸外の仕事中に発生し、お年寄りでは屋内でも発生しています。



■ 熱中症の症状は、

軽症の 1 度は、めまい、筋肉痛、こむらえり、大量の発汗など、中等症の 2 度は、頭痛、嘔気(吐き気)、嘔吐(おうと)、倦怠感、重症の 3 度は、歩けない、高体温、意識障害、痙攣(けいれん)などでひどくなると死亡することもあります。赤ちゃんでは、母乳を飲まない、ぐったりする、眠ってしまう、などの症状になります。またお年寄りでは、自覚症状がほとんどないのに重症化することもあるので注意してください。

■ もし熱中症かなと疑った時の現場での対応としては、

①涼しい場所に連れて行き横向きに寝かせ、②衣服を脱がせ、③水やスポーツドリンクをすこしずつ飲ませ、④近くに水や氷があれば冷やし、⑤風を送り、⑥誰かが必ず横で見守ることで。すぐに救急車要請をした方が良い場合は、①歩けない・動けない、②返事ができない、③吐き続ける、④痙攣、⑤高体温、の場合などです。

■ 予防のためには、

①休み明け、②雨があがり湿度が高い時、③高温注意情報の日、にはより注意を払い、本人が④肥満、⑤睡眠不足、⑥朝食を抜いたときにも配慮が必要です。衣服や持ち物も重要で、⑦吸水性の良い明るい色の衣服、⑧日傘・帽子の利用も大事です。また⑨中高校生の戸外部活動などでは、30 分おきに水分をとって休む、⑩気温 33 度以上では死亡例が増加するので運動は慎重にする。

車内の温度 夏(JAF) 気温35℃

	車内温度	ダッシュボード
対策なし(黒)	57°	79°
対策なし(白)	52°	74°
サンシェード	50°	52°
窓開け(3cm)	45°	75°
エアコン使用	27°	61°

なお、JAF(日本自動車連盟)の調査によると、春から秋まで、冷房を止めると 10 分から 15 分で、車内は危険温度 31 度を超え、50~60 度にもなり、ダッシュボードは 70~80 度になります。可燃物、炭酸飲料、スマートフォンなどを置いておくと、発火・破裂や故障の原因になるので要注意です。

<参考>

- 1 環境省 HP
- 2 厚生労働省 HP
- 3 日本気象協会 HP
- 4 JAFの HP 「エコとセーフティー」から「ユーザーテスト」

【副院長 竹内 東光】

