

熱中症になったときは

1. どんな症状があるのか
2. どのようなときに熱中症を疑うか
3. 熱中症を疑ったときには何をすべきか
4. 医療機関に搬送するとき

1. どんな症状があるのか

1. どんな症状があるのか

表2-1 熱中症の症状と重症度分類

分類	症 状	重症度
度	めまい・失神 { 「立ちくらみ」という状態で、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」と呼ぶこともあります。 } 筋肉痛・筋肉の硬直 { 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。これを「熱痙攣」と呼ぶこともあります。 } 大量の発汗	
度	頭痛・気分の不快・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」と言われていた状態です。 }	
度	意識障害・痙攣・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です。従来から「熱射病」や「重度の日射病」と言われていたものがこれに相当します。 }	

熱中症を表2-1のように分類すると、熱中症の重症度について、熱疲労などとむずかしい言葉によらずに理解を促すことができ、重症化の予防と早期発見に役立つこと、介護、運動、教育、労働の各関係者にも理解しやすいことが挙げられます。

つまり 度の症状があれば、すぐに涼しい場所へ移り体を冷やすこと、水分を与えることが必要です。そして誰かがそばにつき添って見守り、改善しない場合や悪化する場合には病院へ搬送します。度や度の症状であればすぐに病院へ搬送します。

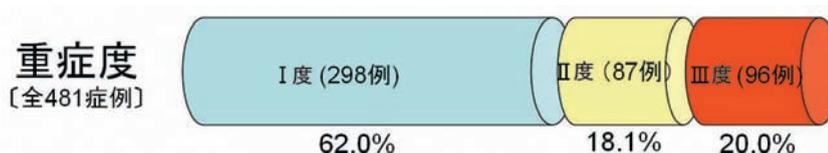


図2-1 熱中症の症状と重症度分布

(出典：平成19年、日本救急医学会)

1. どんな症状があるのか

平成13年と同14年に、松本市と東京都で行われた調査によれば、7月から8月にかけて人口10万人当たり9.5人、8.4人の熱中症患者が発生しました。また、日本救急医学会に集められた平成18年夏期のデータについて病型の割合を重症度分類(表2-1)に基づいて調べてみると、約6割がⅢ度で、Ⅱ度は2割ですが、年齢による差が認められ、中年以降ではⅢ度の割合が増加するので要注意です(図2-2)。

