

あんどうりすの防災四季だより

第19回 放送日：2019.8.9（金）

パーソナリティー：あんどうりす

ゲスト：坂本 昌彦 さん

テーマ：熱中症について2



「命を守る」という大切なことに役立つのは、
アウトドアのスキル。

阪神大震災を被災した「あんどうりす」さんが、
防災・減災の方法を楽しく導きます。

「教えて！ドクター」プロジェクト
坂本 昌彦先生 に聞く

この時期もっとも注意すべき

「熱中症」と、その対策 第2回



今週も引き続き、



「教えて！ドクター」プロジェクトの
坂本昌彦先生に、(※)

熱中症についてお聞きしたいと思います。

(※)

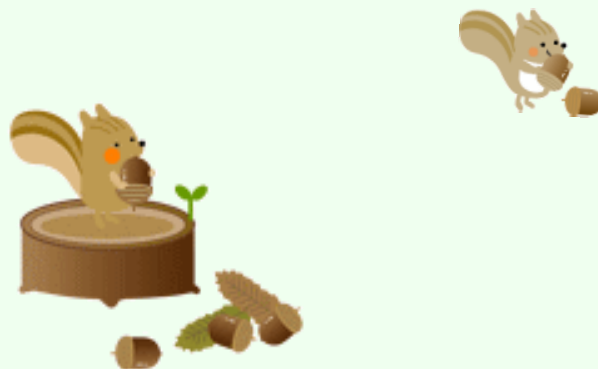
「教えて！ドクター」
長野県佐久市 佐久総合病院
佐久医療センター 小児科医長 坂本 昌彦先生

「おしえて！ドクター」 プロジェクト

<https://oshiete-dr.net/about/>

「教えて！ドクター」 熱中症のページ

<https://oshiete-dr.net/2018/07/10/post-437/>



熱中症

使ってはいけない物とは？

先週は、熱中症の軽度、I度の対処として、身体を冷やすことと、水分補給がポイントとお聞きしました。

身体を冷やす際に、アルコールを使った、ヒヤッとさせるウェットティッシュのようなものも、役に立つのでしょうか？



そうですね、時々そういう事を聞かれることがあります。

実はアルコールで冷やすというのは、

体表面からアルコールを吸収してしまうという、リスクがあるんです。

ですから、特に子どもさんには、これはお勧めしていません。





他にヒヤッとさせるものでは、
制汗スプレーがあります。

制汗スプレーは汗腺を塞いで、
汗をかかないようにしてしまいます。

人は汗をかくことで、
体温を下げる効果があるのですから、

熱中症の対策としては、

むしろ使ってはいけません。と
言われています。

危険なのですね。(´Д`)ノ



熱中症Ⅱ度の対処

Ⅱ度くらいの症状の場合では、
自家用車で受診というのが勧められています。
Ⅱ度というのは、こういった症状なのでしょうか？



Ⅱ度の症状は、
頭痛、吐き気や嘔吐、ダルさなどです。

これらは胃腸炎の症状と似ていることもあって、
紛らわしいことがあります。

先週もお話しましたが、
実はこの症状だけでは、他の病気との区別が難しいこ
ともあります。

症状が起きた時の環境など、
周りの状況も聞いて、私たちは判断しています。





次のような症状の場合は、
Ⅱ度を疑って下さい。

熱中症と思って休ませていたのが、

- ・症状が改善しない
- ・水分の補給ができない

ただし、

- ・意識障害は無い

こういったケースです。

速やかに
自家用車やタクシーなどでの受診を、
おすすめします。





熱中症は「高体温」

Ⅱ度の時の熱は、平熱から40度位なのですね。
39度くらいになると、解熱剤を使おうとする方も
いるかもしれません。
解熱剤は効くのですか？

これも良く聞かれます。
熱中症の熱は、原因が違います。



病気にかかって熱が上がる時というのは、
免疫の反応で
体温が上がる物質が放出され、熱が出ます。

熱が出ることで、
免疫の働きが促進されて、病原菌と戦うんですね。

風邪を引いてる時などの熱、
これを「発熱」と私たちは呼んでいます。

言ってみれば、
身体の中から熱を上げる仕組みなんですね。

「発熱」はこのように、
身体にとって必要な仕組みなんです。が、

発熱している当人は辛いですから、
これは時々、解熱剤で下げて良いです。





一方で、熱中症の場合。

人間というのは恒温動物なので、
体温を一定に保とうという働きが備わっています。

しかし高い外気温にさらされて、
この一定に保とうという調整がうまくいかなかった時
に、体温が上がり始めます。

これは「高体温」と言います。

体の外がわの要因で熱が上がっています。

身体の内がわの要因で熱が上がる、病気の「発熱」と
は、全く仕組みが違います。

「高体温」は、

解熱剤を使っても、熱を下げることはできません。



熱中症Ⅲ度の対処

Ⅲ度まで重症化すると、
救急車での搬送が必要なケースになります。
これはどのような症状でしょうか？

やはり、意識レベルが悪くなることが多いです。

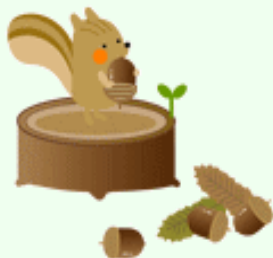
- ・呼びかけに対する反応がおかしい
 - ・けいれんがある
 - ・しかもまっすぐ走れない。
- など、
これはもう、緊急事態ですね。



異常なほど汗をかいていることもあるのですが、

- むしろ、発汗停止と言って、
- ・汗が出なくなってしまう事もあります。

この場合は、すぐに救急車を呼んでください。





倒れるほどだと、救急車をすぐ呼べますけれど、

まっすぐ走れない、
汗が出なくなった、という時も危ないんですね。

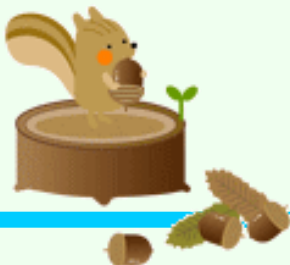
救急車を呼ばなければならないケース（※1）を
覚えておいて、

その時には躊躇しないことが大事ですね！

（※1）
熱中症の症状、
救急車を呼ぶ目安についてはこちら

おしえて！ドクター

<https://oshiete-dr.net/2018/07/10/post-437/>



熱中症予防 小さな子

熱中症にかからないようにするためには、
どうしたら良いのでしょうか？

まず、小さなお子さんの場合。

彼らは身体の不調を、
自分で正確に訴えることができません。

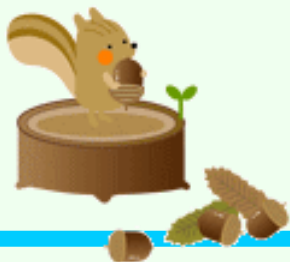
遊びに夢中になると、
ギリギリまで無理してしまいます。

ですから熱中症のサインに気づくのが、
遅れがちになるんですね。

したがって、

休憩や水分補給は、
大人が20分から30分ごと促すことが必要です。

本人任せにならないように！



熱中症予防 小学生～高校生

もう少し大きな、小学生から高校生の場合

熱中症が起こるケースの多くは、
グラウンドなどでスポーツをしている時です。



一方、陽ざしなどの無い、体育館などでも、

風もなく、締め切った環境では
熱中症のリスクは高くなります。

特に剣道など、防具や厚い衣類を着用するスポーツでは、特に気を付け、

こまめな水分補給と休息が必要になります。



予防には、 普段からの健康管理



疲労や睡眠不足、下痢などの
体調不良の時は、
熱中症にかかりやすいとも言われてます。

普段からの体調管理が、
そのまま熱中症対策になると思います。

なるほど。
普段からの健康管理がとても大事で、
熱中症にも通じるということですね。



災害時の 熱中症予防

災害時に、避難先の体育館では、
エアコンが使えないという場合が多いようです。
そうした場合はどうすれば良いでしょうか？

なかなか難しい問題ですね。

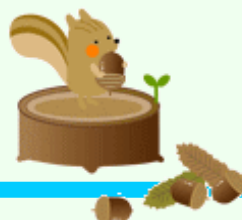
夏の災害時は、気温も高いですし、
食べ物も腐りやすく、食中毒のリスクもあります。

災害時の対応は、非常に大変かと思います。

ともかく

- ・こまめな水分摂取と、
- ・なるべく日陰の風通しの良い場所を選んで
- ・休んでいただく

これらが大切になってくると思います。





災害が夏に起きた場合は、
熱中症リスクの高い

高齢者や子ども、妊婦さんなどは、

広域避難（※2）、遠くても環境の良い避難先を
考えた方が良くもかもしれませんね。

（※2）
住民が住んでいる
市区町村の、外に逃げる避難形態。





先週、今週にわたり、
熱中症対策についてお話しいただきました。
坂本先生、どうもありがとうございました。

最後にリスナーの方々に、一言お願いします。

是非、「教えて！ドクター」を検索して、
普段の暮らしに活用なさってください。

Twitter、Facebook、Instagram もあります。

「教えて！ドクター」
<https://oshiete-dr.net/>



Twitter
<https://twitter.com/oshietedoctor?lang=ja>

Facebook
<https://www.facebook.com/oshietedoctor/>

Instagram
<https://www.instagram.com/oshietedoctor/>



(TEXT/はしも)