



所長便り



熱中症について

7月号



今年は梅雨明けが早く、東京は7月初めから真夏日、猛暑日、熱帯夜が連日のようにやってきています。熱中症を発症する人の数は例年以上に多くなっています。熱中症とは、高温多湿の環境下で、体温調節の機能が破綻し電解質のバランスが崩れることによって発症する身体障害の総称です。

症状は重症度で3段階に分けられ、Ⅰ度は眩暈、立ちくらみ、筋肉痛（こむら返り）などで「熱痙攣」「熱失神」とも言われ、Ⅱ度は頭痛、吐気、嘔吐、虚脱感などで「熱疲労」と言われています。Ⅲ度は意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温などで「熱射病」と言われています。対処法について、Ⅰ度は軽症なので、現地での応急処置（水分、塩分補給、着衣の開放や冷却処置など）で十分ですが、Ⅱ度は中等度なので、病院に行って診察を受け点滴などをしてもらいましょう。Ⅲ度は重症のため、直ちに病院へ救急搬送し、集中治療が必要となります。

熱中症の要因としては、高温多湿という環境要因が最も大きいですが、他に身体要因、行動要因もあります。環境要因の指標として近年は暑さ指数（WBGT）というものが利用されています。気温に加え、湿度、風速、輻射熱を考慮し暑熱のストレスを数値化したもので専用の測定計があります。夏場は環境省や気象庁から毎日各地のデータが発表されているので、是非とも参考にしてください。身体要因は、高齢者、乳幼児、肥満、低栄養、二日酔い、糖尿病などの持病（慢性疾患）が、行動要因では、炎天下の外出や長時間の屋外作業、激しい筋肉運動、高温下での睡眠などがハイリスクとなります。

昨年度から、厚生労働省や中央労働災害防止協会などが中心となって

による「ストップ!熱中症クールワークキャンペーン」が始まりました。期間は5月1日から9月30日までで、WBGT計の学校や企業への設置促進ならびにWBGT値低減策などが進められています。

熱中症は重症化すると死に至ることもある危険な病態です。

予防のために、猛暑日の外出は極力回避し、屋外では日傘や帽子を使用、水分、塩分はこまめに摂取し、熱帯夜はエアコンなどで温度を28度にキープすることを心がけてください。

