

## 3. 熱中症を疑ったときには何をすべきか

## 3. 熱中症を疑ったときには何をすべきか

熱中症を疑った時には、放置すれば死に直結する緊急事態であることをまず認識しなければなりません。重症の場合は救急車隊を呼ぶことはもとより、現場ですぐに体を冷やし始めることが必要です。

### 現場での応急措置

#### ① 涼しい環境への避難

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させましょう。

#### ② 脱衣と冷却

- ・ 衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。きついベルトやネクタイ、下着はゆるめて風通しを良くします。
- ・ 露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やします。下着の上から水をかけても良いでしょう。
- ・ 氷のうなどがあれば、それを前頸部の両脇、腋窩部(脇の下)、鼠径部(大腿の付け根の前面、股関節部)に当てて皮膚の直下をゆっくり流れている血液を冷やすことも有効です。
- ・ 深部体温で40℃を超えると全身けいれん(全身をひきつける)、血液凝固障害(血液が固まらない)など危険な症状も現れます。
- ・ 体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げるができるかにかかっています。
- ・ 救急車を要請したとしても、その到着前から冷却を開始することが求められます。

## 3. 熱中症を疑ったときには何をすべきか

## ③ 水分・塩分の補給

- ・冷たい水を持たせて、自分で飲んでもらいます。  
冷たい飲み物は胃の表面から体の熱を奪います。同時に脱水の補正も可能です。  
大量の発汗があった場合には汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどが最適です。食塩水(水1ℓに1～2gの食塩)も有効です。
- ・応答が明瞭で、意識がはっきりしているなら、口から冷やした水分をどんどん与えてください。
- ・「呼び掛けや刺激に対する反応がおかしい」、「応えない(意識障害がある)」時には誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。また「吐き気を訴える」ないし「吐く」という症状は、すでに胃腸の動きが鈍っている証拠です。これらの場合には、経口で水分を入れるのは禁物で、病院での点滴が必要です。

## ④ 医療機関へ運ぶ

- ・自力で水分の摂取ができないときは、点滴で補う必要があるので、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。
- ・実際に、救急搬送される熱中症の半数程度がⅢ度ないしⅡ度(図2-1)で、医療機関での輸液(静脈注射による水分の投与)や厳重な管理(血圧や尿量のモニタリングなど)、肝障害や腎障害の検索が必要となってきます。

## コラム

## “どこを冷やすか?”

文中やイラストでも示しているように、体表近くに太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的です。なぜならそこは大量の血液がゆっくり体内に戻っていく場所だからです。実際には、前頸部の両脇、腋の下、足の付け根の前面(鼠蹊部)などです。そこに保冷剤や氷枕(なければ自販機で買った冷えたペットボトルや缶)をタオルでくるんで当て、皮膚を通して静脈血を冷やし、結果として体内を冷やすことができます。これは、子供が熱を出した時にお母さんが冷やしてあげる場所と同じです。冷やした水分(経口補水液)を摂らせることは、体内から体を冷やすとともに水分補給にもなり一石二鳥です。

熱が出た時におでこに市販のジェルタイプのシートを張っているお子さんをよく見かけますが、残念ながら体を冷やす効果はありませんので、熱中症の治療には効果はありません。

## 3. 熱中症を疑ったときには何をすべきか

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。  
落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。  
最初の措置が肝心です。

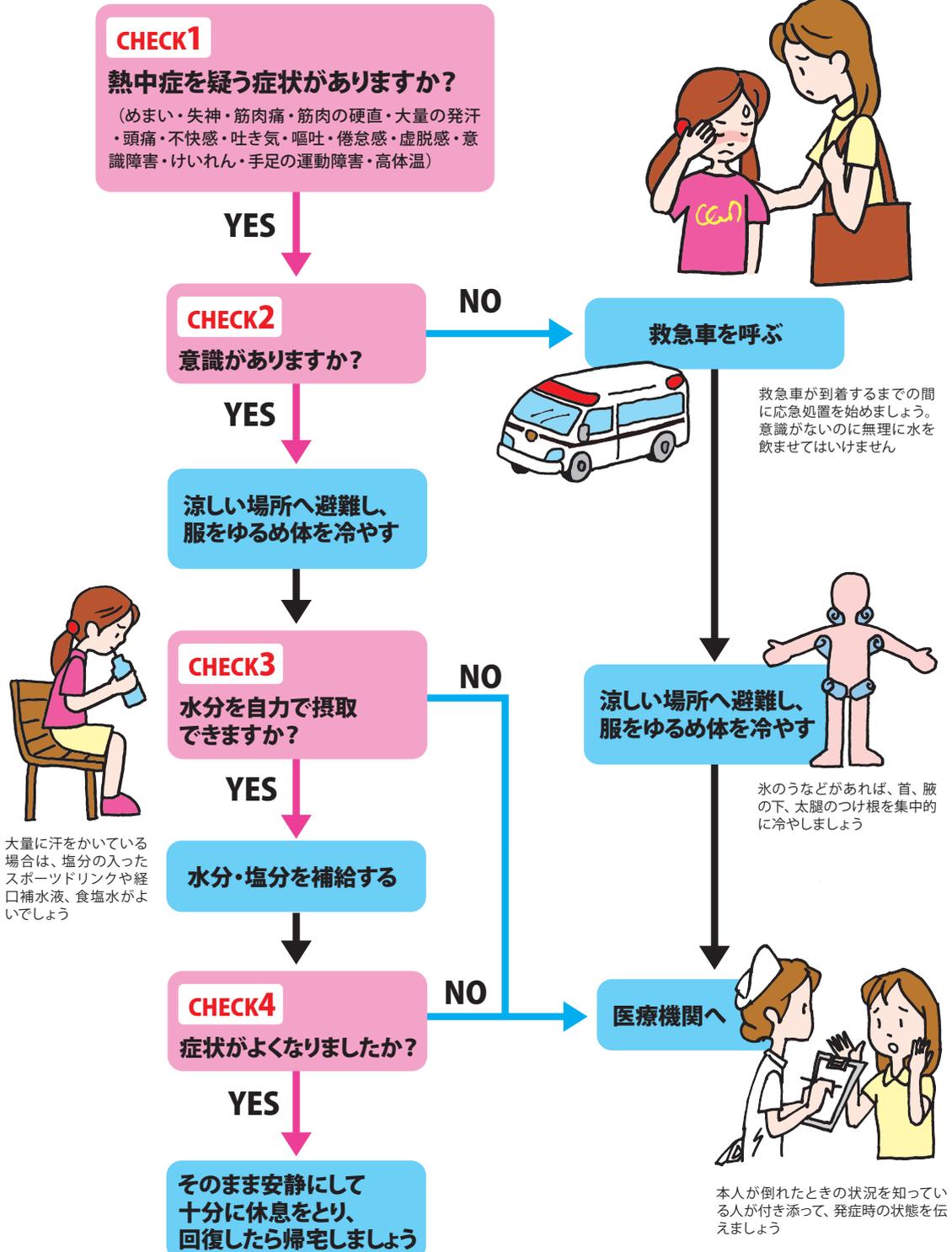


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか