



熱中症について



【どんな病気？】

- 運動や暑熱環境下で起こる体の障害の総称です。
- 屋内・屋外を問わず高温や多湿が原因で起こります。
- 室内で発症するケースも多く、年々増加傾向にあります。 (院長 佐竹賢仰)

原因

- 人間の体は皮膚からの放熱や発汗によって体温を下げています。外気が皮膚温度以上の時や湿度が非常に高いと放熱や発汗ができなくなり、発症します。

熱中症を起こしやすい環境

- 気温 28℃以上または湿度 65%以上
- 前日より急に温度が上がった日
- 涼しい場所から急に高温多湿の場所での作業
- 長時間にわたる屋外でのスポーツや行動
- 屋内での厚手の衣服や防具を付けての行動
- 梅雨明け

熱中症を起こしやすい素因

- 5歳以下の乳幼児または65歳以上の高齢者
- 肥満者
- 脱水傾向のある人（糖尿病、アルコール依存症、下痢等）
- 発熱している人
- 睡眠不足
- 遺伝的素因

重症度別の主な症状と治療

1：熱けいれん（軽症・体温正常・発汗あり）

大量の発汗後に水分だけを補給して、相対的に塩分が不足した場合に起こり、有痛性の筋けいれんや筋硬直がみられます。

→（治療）経口補水液の摂取や生理食塩水などの点滴を行います。

2：熱疲労（中等症・直腸温 39℃までの上昇・皮膚は冷たい・発汗あり）

大量の発汗に、水分・塩分補給が追いつかず脱水状態になって発症します。めまいや頭痛、吐き気などの症状が見られます。

→（治療）冷却療法と生理食塩水などの点滴を行います。入院治療が必要な場合があります。

3：熱射病（重症・直腸温 40℃以上に上昇・皮膚乾燥・発汗なし）

視床下部にある体温中枢や汗腺の機能が失われ、体温調節ができなくなった状態です。高度な意識障害や血液凝固障害をきたし、生命に危険がおよびます。

→（治療）集中治療が必要です。冷却や点滴のほかに血液凝固障害や臓器不全に対する治療も行われます。

熱中症に対する応急処置

熱中症を疑う場合、まずは応急処置を行きましょう。

1：冷却

- 涼しい場所へ移動する。（風通しの良い日陰や冷房の効いた部屋など）
- 霧吹き等で全身にミスト（霧状の水滴）を浴びせる。
- うちわなどで扇ぐ。
- 氷枕等で体表に近い動脈（首、わきの下、太ももの付け根）を冷却する。

2：水分・塩分補給

- 経口補水液やスポーツドリンクを飲ませる。
- 脱水状態が高度な場合は、より塩分濃度が高い補水液（みそ汁など）を飲ませる。（塩分の過剰摂取は、一時的なものは問題にはなりません。）

熱中症を防ぐために

暑熱環境下でのスポーツや作業の前には睡眠を十分にとりましょう。また、行動中は適宜休憩を取り、水分や塩分をこまめに補給しましょう。最近、高齢者が屋内で熱中症を発症する事例が多くみられます。高齢者は自分で体調の変化に気づきにくいので、周りの人が風通しや室温の調整に気を配りましょう。

訪問看護ステーション開設に向けて

当院では、患者さんの在宅での生活を支援するため、**「その人の暮らしを支え寄り添う看護」**を理念に、訪問看護を実施する予定であり、現在開設に向けて準備を行っています。（詳細が決まり次第お知らせします。）



概要

（訪問看護スタッフ）

1 訪問看護とは

医療処置、全身状態の観察、療養上のお世話、介護相談・健康相談、服薬管理・指導、認知症ケア、ターミナルケア、リハビリテーションなどを行います。

2 申し込み方法は？

訪問看護を希望される方は、かかりつけ医やケアマネジャー、病院の医療相談員にご相談ください。訪問看護ステーションのスタッフが、説明にうかがいます。かかりつけ医の指示のもと、サービスを提供します。

3 利用料金は？

医療保険・介護保険に基づき、利用料金の負担があります。サービス内容により負担額が異なります。

* 「退院した時に教えてもらったことが家でもできるかな？」

「家に帰った後も心配。」など、まずは、ご相談ください。