

救命救急センター



Numazu City Hospital Promotion Movie

プロモーション動画を発信!



沼津市立病院
YouTube チャンネル

Check!

沼津市立病院の機能や受診方法などを紹介するプロモーション動画8本を YouTube で発信しています。当院の魅力がたくさん詰まった動画です。ぜひ、ご覧ください!!



病院概要編 (当院イメージ動画)



救命救急センター編
(24 時間体制で救急医療を担う当センターの紹介)



地域周産期母子医療センター編
(出産前後の高度医療を提供する当センターの紹介)



研修医リクルート編
(研修現場と研修医のインタビューによる臨床研修案内)



看護師リクルート編
(看護師の勤務風景とインタビュー)



職種紹介編 (13 職種の紹介)



紹介状をお持ちの方への受診案内編



入院に関する案内編



沼津市立病院

NUMAZU CITY HOSPITAL

— 市民のために 共に歩む病院 —

沼津市立病院広報誌「ぬまピタル vol.26」
発行：広報委員会・病院管理課企画係
ぬまピタルバックナンバーはこちら →



〒410-0302 沼津市東椎路字春ノ木 550 番地
Tel: 055-924-5100 (内線 2370)
Mail: byoin-so@city.numazu.lg.jp
ホームページアドレス: <https://www.numazu-hospital.shizuoka.jp/>

熱中症について

救急科（救命救急センター） 医長 境達郎 医師



Profile
 北海道江別市出身
 2012年北海道大学医学部医学科を卒業後、北海道、京都府、茨城県などでの病院勤務を経て2022年7月から当院へ勤務（資格）
 ・日本救急医学会救急科専門医
 ・日本内科学会認定内科医
 ・日本内科学会総合内科専門医

夏は熱中症が心配になる季節です。熱中症は、誰にでも起こりうる病気で、救急外来を受診される方も多くなります。

今回は、熱中症について救急科医長の境医師が解説します。

Q・熱中症とは？

A・熱中症とは、高温多湿な環境下で体温の調整がうまくいかず、めまいやだるさなどの様々な症状が起こる状態のことです。つまり、暑い環境下で体調が悪くなった場合は、熱中症の疑いがあります。しかし、明らかに別の原因（かぜ、肺炎など）があれば、熱中症ではありません。

熱中症は、重症度によってI度〜III度の3つの段階に分けられます（表1）。ちなみに、「体温が正常だから熱中症ではない」と考える方がいますが、I〜II度の熱中症では、体温が正常範囲の場合もありません。

あるので、体温だけでは判断できません。

表1 熱中症の重症度

重症度	症状
I度（軽症）	立ちくらみや筋肉のびくつきなど
II度（中等症）	頭がぼーっとする、だるさ、気持ち悪さ・頭痛・嘔吐など
III度（重症）	意識がもうろうとしている、歩けない、臓器障害（肝臓や腎臓などの異常）

Q・熱中症を疑ったときに受診する基準は？

A・I度（軽症）であれば、すぐに涼しい場所に移動して身体を冷やし、水分を補給して様子を見ます。また、皮膚を濡らして、うちわで扇ぐことや、氷やアイスパックなどを前頸部（首の付け根）の両脇、腋窩部（脇の下）、鼠径部（太ももの付け根の前面、股関節部）に広く当てて、皮膚直下に流れている血液を冷やすことも有効です。

それでも症状が改善しない場合や、II度（中等症）以上の症状が疑われる場合は、速やかに医療機関を受診してください。
 もし、歩行が難しいレベルであれば、救急車を利用しましょう。

Q・熱中症の検査は？

A・熱中症を診断する特別な検査はありません。そのため、他に似たような病気はないかを調べるために、採血や画像検査などを行い、他の病気が原因でなければ熱中症と診断します。

Q・熱中症の治療は？

A・主に全身冷却や対症療法を行います。外来治療で症状が改善すれば帰宅できますが、症状が改善しない場合や臓器障害がある場合は、入院して経過を見ることもあります。熱中症による臓器障害を治療する方法はありません。重度の場合は、後遺症が残ったり、最悪の場合、死亡に至ることがあります。したがって、熱中症にならないための予防対策がなによりも重要です。

Q・熱中症の予防方法は？

A・脱水予防が有効です。脱水になると体温調整機能が大きく低下します。経口補水液などの少量の塩分を含んだ水分を飲むようにしましょう。

ただし、心不全や腎不全などの基礎疾患がある方は、塩分摂取・飲水が多すぎると臓器に負担がかかります。脱水予防のために摂取してもよい塩分量・飲水量をかかりつけ医と相談しておきましょう。また、熱中症を引き起こす環境を避けることも有効です。気温だけではなく、湿度や風速のよ

うな環境の要因が重要であり、その指標として暑さ指数【WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature】（表2）が用いられています。「夏場の各地の暑さ指数」や「暑さ指数に応じた注意すべき生活活動の目安」などは、環境省の熱中症予防情報サイト（<https://www.wbgt.env.go.jp/>）に掲載されています。特に、中・高校生の部活動などは、暑さ指数が高くなる時間帯に行われることが多いので十分に注意してください。

Q・熱中症になりやすい人は？

A・屋外スポーツ・屋外労働作業が多い方のほか、乳幼児、高齢の方、基礎疾患を持つ方が熱中症になりやすいため、注意が必要になります。

特に、高齢の方は、若い方と比べて体温調節機能が低下し、自宅内がかなり暑くなってもエアコンをつけなかったり、汗もかきにくいため、体にたまった熱を逃がしづらくなります。厳密な基準はありませんが、自宅内が30℃以上になる場合は、扇風機だけでなくエアコンも活用して、室温を27〜28℃以下に下げましょう。どうしても冷風を不快に感じる場合は、風の向きを調整したり、薄手の服を羽織ったりしましょう。

読者にメッセージを

熱中症は命に関わることもある病気ですので、十分な注意が必要です。また、高齢の方は屋外だけではなく自宅内でも要注意です。常に予防策を意識して夏を乗り切りましょう。

表2 暑さ指数に応じた注意事項等

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安 (*1)	日常生活における注意事項 (*1)	熱中症予防運動指針 (*2)
危険 31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
嚴重警戒 28～31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	嚴重警戒（激しい運動は中止） 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
警戒 25～28℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分に休息を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
注意 25℃未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意（積極的に水分補給） 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

(*1) 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より参照
 (*2) 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より参照、同指針補足 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。
 ※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。