

熱 中 症

熱中症とは、「暑熱環境における身体の適応障害によって起こる状態の総称」をいいます。

これまで「熱射病」「日射病」「熱疲労」「熱けいれん」などとさまざまにいられていますが、最近は分かりやすいようにⅠ度～Ⅲ度に分類されています。

原因としては、熱波により主に高齢者に起こるもの、**乳幼児が高温環境で起こるもの**、暑熱環境での労働で起こるもの、**スポーツ活動中に起こるもの**などがあります。

新分類	従来の分類	重症度	症 状	対 処 方 法
Ⅰ 度	熱けいれん 熱失神 (日射病)	軽 度	四肢や腹筋などの痛みを伴ったけいれん（こむら返り） 失神・めまい・立ちくらみ（数秒間程度のもの）、脈が速く弱い、呼吸が荒い、顔色が悪い、唇がしびれる、など	涼しい場所に運ぶ 体を冷やす 下肢を挙上する 水分の経口補給（輸液）
Ⅱ 度	熱疲労	中等度	めまい、強い疲労感、脱力感、頭痛、吐き気、嘔吐など	全身を冷やす 水分の経口補給（輸液）
Ⅲ 度	熱射病	重 度	意識障害、おかしい言動や行動、汗が出ない、過呼吸、ショック症状、高熱など	急速な冷却 急速な輸液 嚴重な全身管理

予防のポイント

- 体調管理を十分に（特にスポーツなど活動中）
- 水分補給をこまめに
- 外出時は時間帯を考え、服装、帽子、日焼け止めなど注意する
- 乳幼児はとくに注意（車の中など）

対処法

FIRE

Fluid：水分補給、Ice：体の冷却、Rest：運動の休止・休息、Emergency：緊急事態の認識