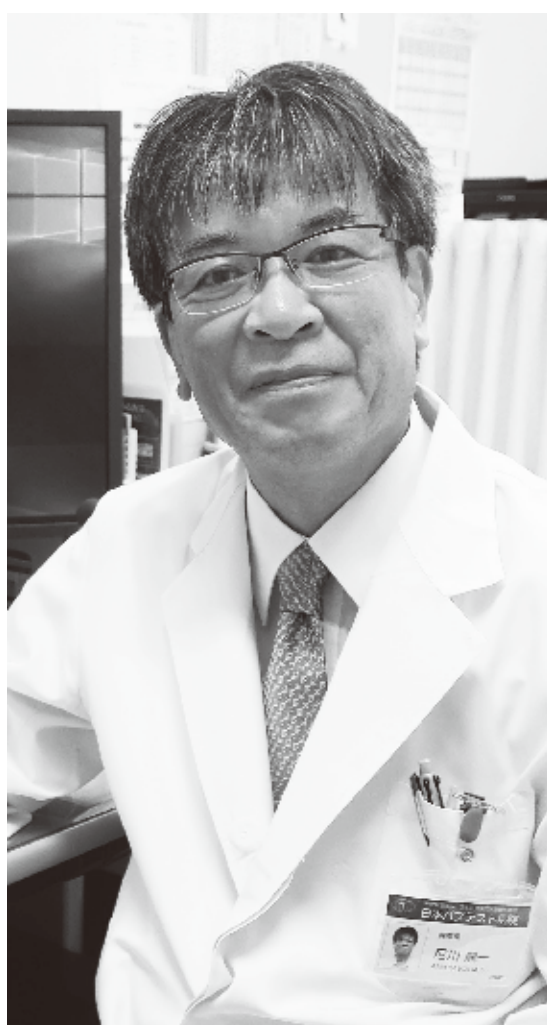


日本バプテスト病院（京都市左京区）の尼川龍一院長に聞く。

熱中症の 予防と対策について



本格的な夏の訪れが間近です。

身体が暑さに慣れていないために梅雨時期から熱中症による搬送者も増えるそうですが、熱中症は処置の遅れから重症化し、命取りにもなりかねません。日本バプテスト病院（京都市左京区）の尼川龍一院長（総合内科、血液内科）に熱中症の予防と対策について聞きました。【池田知隆】

熱中症とはどんな症状ですか。

熱中症は、暑熱環境に私たちの身体が適応できないことで生じさまざまな状態の総称です。体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくいかなくなることで発症します。軽い脱水から多臓器障害、さらには死に至る場合もあります。症状としては、暑い場所に居るとき、あるいは居たあとに、めまい、大量の発汗、筋肉痛、頭痛、嘔吐、倦怠感、高温状態の症状を起します。とくに、暑い場所にいるにもかかわらず全く汗をかかなくなったり、体を触るとしても熱をもっていない、もつろつとして呼びかけに反応がないなどの場合は重症の危険信号です。

熱中症が危険なのは、自分では「ちょっと」と体調が悪い「少し」気持ち悪い「程度」と思っている間に症状が進んでしまうケースが多いからです。上記の症状が出たら気をつけましょう。

その程度によって大きく1度・2度・3段階に分類されています。かつては、熱失神・熱けいれん・熱疲労・熱射病などの病態により分類されてきましたが、実際にはこれらの病態が明確に分かれるわけではなく、救急処置は1度・2度の重症度に応じた対応するのが良いです。

1度は軽症の段階で、まず現場での応急処置を行います。症状の改善が見られない場合は病院への搬送が必要です。症状はめまい、吐き気、生あくび、大量の発汗、筋肉痛などです。暑熱により皮膚の血管は拡張します。そのために血圧が低下し、脳血流が減少して起こるのがめまいや立ちくらみです。汗をかき、その対処として水分のみを補給した場合などに上肢、下肢、腹部などに筋肉痛やけいれんが生じます。発汗により水分だけでなく塩分も失われるので、水分のみを補給では塩分濃度が低下するために起こります。

2度は中等症の段階で、医療機関での診察が必要ですが、速やかに病院へ搬送しましょう。大量の発汗のために水分と塩

分の両方を喪失することにより重度の脱水状態に陥ります。末梢血管の拡張も加わり頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感や集中力、判断力の低下などの症状が現れます。

熱中症が起りやすい環境は。

熱中症は春から夏にかけて徐々に増え始め、梅雨明け後の7月中旬から8月上旬にかけてピークを迎えます。発症時刻は12時および15時前後の日に最も多く発生します。また、梅雨前夜に、真夏でなくても突然気温が上がると、身体が暑さに慣れていない時期にも熱中症にかかりやすいので注意が必要です。炎暑の下で建設作業の農作業をしている人、野球、登山、ランニングなどスポーツをしている人は特に気をつけたいです。水分の摂取を促して熱中症の予防に努めましょう。小児は身長が低いために地面からの照り反しの影響を強く受け、大人よりもさらに高温の環境下にいます。立っている大人の顔の位置の気温が32°Cでも、ベビーカー内は35°C以上にもあがるので注意が必要です。また、夏場の車内の温度は、短時間で高温になりますので、少しの間でも小児を車内に残さないようにしましょう。

1 小児の熱中症で現れる症状は。

小児は体重当りの熱産生量が多く、発汗機能が未熟のため、体温のコントロールがうまくいきません。また、体重に比べて体表面積が広い分、気温と周囲の環境の影響を受けやすいです。したがって、高温多湿の環境では小児は容易に熱中症を発症します。顔が赤くなり、汗をかき、ぐっすり寝ていないときは、すぐに涼しい場所へ移動させてください。そして、日ごから肌着をよけ替えて、風通しをよくして、熱をため込まないようにしてください。また、この間に水分の摂取を促して熱中症の予防に努めましょう。小児は身長が低いために地面からの照り反しの影響を強く受け、大人よりもさらに高温の環境下にいます。立っている大人の顔の位置の気温が32°Cでも、ベビーカー内は35°C以上にもあがるので注意が必要です。また、夏場の車内の温度は、短時間で高温になりますので、少しの間でも小児を車内に残さないようにしましょう。

2 小児の熱中症で現れる症状は。

小児の熱中症の多くは軽症ですが、2度の熱中症を発症すると死亡率が高くなり、脳の後遺症を残すこともあるので、予防に早期発見が大切です。暑熱環境、小児がぼんやりして視線が合いにくいときには軽度の意識障害を疑う必要があります。暑い盛りなのに水分を与えても飲まないとはいえ、それだけ倦怠感が強いと考えましよう。そのほか、泣かない、ぐっすり寝ていない、などの症状を認めたときは2度の熱中症を疑い迷わず病院に連れて行ってください。

3 高齢者の人の注意点は。

年をとると体力が低下し、体内の水分割合が少なくなり、暑さなどの湿きを感じにくくなり、体温を調節する動きも弱っているため、熱中症になりやすいです。高齢者は、その生活パターンから非労作性熱中症や室内型熱中症を発症しやすいことに留意しましょう。高齢者はエアコンは体によくないとの思い込みから暑くても使用を控える傾向がありますが、積極的にエアコンを使用することが大切です。

4 応急処置のポイント。

居合わせた人が熱中症を疑うことが重要です。炎天下や暑い部屋で、めまい、頭痛、吐き気などを認めたら熱中症を疑いましょう。少しでも意識がおかしければ速やかに救急車を呼びましょう。救急車の到着を待っている間に、衣類を脱がせて、体の熱を外に出します。皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで涼しく、水で首やわきの下、太ももの付け根を冷やし、体温を下げます。さらに、水と塩分を同時に補給しましょう。市販の経口補水液がよいですが、ない場合は塩分と糖分が豊富な飲料でもかまいません。ただし、意識障害がある場合は水分が気道に流れ込む可能性があるため注意しましょう。

5 病院ではどんな治療を。

まずは、身体を冷やす「冷却」。これは高温による中枢神経障害を防ぐために高い体温による中枢神経障害を予防するために、ぬるま湯を体表にスプレーし扇風機で気化熱を奪つ、あるいは水浴やクーリングマットで直接冷やす、などの体外冷却を行います。そのほか、状態に応じて体内冷却、血管内冷却を行うこともあります。次に、「水分と塩分を同時に補給」。これは脱水による多臓器障害を予防するために行います。脱水は水分と塩分が両方不足しているため、経脈からの点滴でそれを補います。中枢神経障害や肝・腎障害、血液凝固障害などを起こしている場合は、特殊治療が必要になります。医師は症例の程度を良く観察し、帰宅入院、救命救急センターや集中治療室への転院を判断します。

6 回復後に気を付けること。

いったん回復したつもりでも体内に影響が残る、再発のおそれもあります。熱中症になった経験のある人は、また熱中症になりやすいといわれています。しばらくの間は無理をせず安静にして過ごしましょう。

熱中症を疑い迷わず病院に連れて行ってください。

熱中症予防のポイント

- ポイント① 体調を整える
暑い季節は食欲が低下しがちです。しっかりと食事を摂って体調を整えることが大切です。睡眠不足や風邪など、体調が悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。また、こまめに水分補給するよう心がけて、いわゆる「かくれ脱水」を予防することが大切です。ウォーキングやランニングなどで汗をかく習慣を身につけることも、有効な予防法の一つです。日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。
- ポイント② 高温・多湿・直射日光を避ける
熱中症の大きな要因は、高温と多湿です。屋外では強い日差しを避け、屋内では風通しをよくするなどして、出来るだけ高温多湿の環境にいる時間を短くしましょう。
- ポイント③ 通気性の良い服装で
外出時には帽子や日傘を避けましょう。外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がすために服の素材は吸湿性や通気性の高い綿や麻などがよいでしょう。襟口や袖口が広いデザインもおすすめです。
- ポイント④ こまめに水分と塩分補給
汗をかくと水分と塩分も失われます。したがって熱中症の徴候があらわれたときは水分のみの補給では不十分です。水分と塩分が適切に配合された市販の経口補水液を飲むのがよいでしょう。スポーツ飲料は経口補水液にくらべて塩分が少なく糖分が多いという特徴がありますが、熱中症の予防と水分補給にはよいでしょう。アルコール類は利尿作用があるため避け、梅見茶や味噌汁などは塩分が豊富に含まれているので熱中症の予防には有効です。

このように、注意すべきことは食事や飲み水、睡眠など基本的なことばかりです。熱中症予防の対策は生活習慣の見直しの延長線上にあるといえます。

社会福祉法人 京都社会事業財団

京都桂病院

京都市西京区山田平尾町 17 番地

京都桂病院は京都市西京区に位置し、地域医療支援病院、地域がん診療拠点病院の585床の総合病院です。呼吸器センター、消化器センター、心臓血管センター、脳卒中センターをはじめ各診療科では高度急性期・急性期の医療を提供しております。創立以来本院で一貫していることは患者さんを中心に据え、できるだけ質の高い医療を多職種協働で提供してゆきたいと考えていることです。また地域にさらに貢献するため、救急には特に力を入れ、救急科を中心にその分野でも大きく発展してゆきたいと考えています。来年2月頃には、病床機能の強化、緩和病棟の新設、入院環境の向上を目指す新病棟が建設され竣工する予定です。その後も、ERやICU、SCU、HCUなどをはじめ救急に関連した部門を集約した新棟を建築し、ハードや人員の強化も行ってゆく予定です。また地域の診療所や病院と連携して各施設の種々の異なる機能を生かして地域の患者さんを包括的に診てゆく地域包括ケアにも貢献したいと考えております。また6月20日(木)にはイオンモール京都桂川にて本院の救急科の医師より皆様に「熱中症」と蘇生などのお話をさせていただきますことになっておりますので、可能な方は是非参加していただければありがたいと考えております。

院長 若園 吉裕

一般財団法人 日本バプテスト連盟医療団

日本バプテスト病院

京都市左京区北白川山ノ元町 47 番地

当院は1955年の開院以来、地域のみなさまのご支援のもと、「全人医療」を実践する地域密着型の総合病院として発展してまいりました。ベッド数は167床で、京都市左京区を中心とする地域の急性期医療・救急医療を近隣の診療所や病院と連携しながら担っています。当院で提供している医療は、「誕生から終末期」までの幅広い領域をカバーしているのが特徴です。お産や赤ちゃんのケアは地域周産期母子医療センターで行っています。具体的には、1995年に京都府で初めて認可されたNICUの機能を生かして、ハイリスク分娩を取り扱うとともに母体搬送や新生児搬送を積極的に受け入れています。成人および高齢者を対象とする一般救急は、総合内科をはじめ消化器センターや各診療科の協力体制のもと、救急車の受け入れ要請を断らない姿勢で取り組んでいます。がんの終末期を担当するホスピスでは、一般病棟、ホスピス病棟、在宅の間で切れ目のない円滑な緩和ケアを提供するシステム「ホスピストライアングル」を構築し実践しています。ホスピスはNICUと同様、1995年に京都府下で最初に認可された施設です。また、高齢者の在宅復帰支援を促進するため、本年の5月に地域包括ケア病棟を設置いたしました。当院は、これからも地域のみなさまに安心・安全で質の高い医療を提供するとともに、地域のヘルスケアの推進に貢献してまいりたいと考えております。

院長 尼川 龍一

三菱京都病院

京都市西京区桂御所町 1 番地

当院は1946年に開設されて以来、地域に密着した病院として発展してきました。緑に囲まれたゆとりのある敷地に、総ベッド数188床の隅々まで目の行き届くコンパクトで免震構造を備えた病棟を配置し、落ち着いた療養していただける環境を提供することに心がけてきました。医療レベルについても、常に最新・最高の医療を提供すべく職員は研鑽に努めております。府下有数の実績をもつ心臓血管外科を擁する「循環器部門」、認可NICU（新生児集中治療室）を有し安全・安心のお産を支える「周産期部門」、地域に先駆けて緩和ケア病棟を設置し早期診断から終末期まで一貫した診療を提供する「がん診療部門」を中心に、大規模病院に勝るとも劣らない高い水準の医療を、今後も提供してまいります。また、時代の変化に応じて、医療面では整形外科診療の充実を図るとともに、2018年秋には地域包括ケア病棟を設置し、リハビリテーションや再発予防の取り組みを深めています。さらに今年6月からは「訪問看護」についても本格的に取り組みを開始し、私どもが培った高度な急性期医療の知識と経験をバックボーンに、あたたかく高品質の看護を在宅医療の場にも提供を開始いたします。「高度であたたかい医療を提供する」ことにより、地域の皆さまに「安心」をお届けすること、安心して日々の生活を送ることができるようお手伝いすることが私たちの変わらぬ願いです。

院長 小野 晋司

医療法人社団 眞順会

吉川病院

京都市左京区聖護院山王町1番地

関節・脊椎の高度手術を実施 地域に根差したチーム医療

幅広い整形外科疾患に対応：当院は整形外科に特化し、外傷(骨折)、人工関節置換術、脊椎外科等、あらゆる整形外科疾患に対応しており、また術後早期回復を目指し、リハビリテーションにも力をいれております。人工股関節手術に前方最小侵襲手術アプローチを取り入れており、従来の手術に比べ、なるべく筋肉を傷つけないようにすることで、痛みの緩和、早期の回復を助けます。人工膝関節手術においても同様に、侵襲の少ない手技を用いており、膝関節の一部だけを置換する、人工膝単顆置換術も実施しております。これらにより、早期の機能改善に努めております。現在、地域に根差した「大病院にはない小回りがきく」病院として、様々な取り組みを行っており、近隣の総合病院や医療機関との連携を深めております。当院では、一般的な骨折手術をはじめ、高度技術を要する膝関節・股関節の人工関節置換術、脊椎固定術など幅広く、年間700件*の手術を行っています。*2018年1月~12月

患者本位の医療を目指す：「まごころの医療と介護」をモットーに、医師・看護師・コメディカルがチーム一丸となって、患者さまお一人おひとりに対して、より良い充実した医療提供を目指しております。身体の不調などございましたらどうぞお気軽にご相談ください。

理事長 吉川 拓宏
日本整形外科学会認定 整形外科専門医

救命救急センター
日本医療機能評価機構認定病院
地域医療支援病院 京都府災害拠点病院
DPC 特定病院群

洛和会音羽病院

京都市山科区音羽珍事町 2

近年、洛和会音羽病院では特にがんに対するさまざまな検査・治療に対応すべく力を注いでおります。本年4月には全身のがん細胞への治療方法として進化が目覚ましい、抗がん剤治療専門の「腫瘍内科医」を配置しました。その抗がん剤治療を行う化学療法室は今後、さらにベッド数を増床させる予定です。また、高度な手術に加え、放射線の照射によって、局地的ながん細胞を死滅させる「放射線治療」を行い、2018年度には年間200例の外部照射の実績を挙げています。さらに、地域の要望に応え、同じく本年4月にがんによる肉体的・精神的苦痛を和らげる「緩和ケア病棟」を再開し、患者さんの生活の質を向上させるために尽力しております。こうした整備により、がん患者さんに対して、さらに多職種が連携・協働し、さまざまな治療方法を提供できるようになりました。これからも地域の皆さまのニーズに応え、質の高いヘルスケアサービスを提供してまいります。

院長 二宮 清