

熱中症について

令和7年6月園内研修

●熱中症

体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発生する障害の総称。高温環境下に長時間いたとき、あるいはいた時の体調不調はすべて熱中症の可能性がある。

●熱中症になりやすい時期

梅雨の合間の急激に暑くなった時期、梅雨明けから8月いっぱい。

●熱中症が起こりやすい要因

- ① 環境：高温、多湿、風が弱い、輻射源（熱を発生するもの）
  - ② 体：高齢者、乳幼児、肥満、持病がある、低栄養状態、脱水状態、体調不良、暑さになれていない。
  - ③ 行動：激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外にいる、水分補給がしにくい
- 暑い環境下になった時どのようにして身体の熱を下けているのか
- ・気温の上昇などで体内が暑くなると、体内の熱を血液にその熱を移す→熱い血液は皮膚の表面にいく→血管を拡張させて血液を冷やす→冷えたら体にかえていく。（その間は心臓や内臓の血液量は減る）
  - ・発汗することで気化熱を利用して体温を下げる。（皮膚にじわっとかくような汗は蒸発したときに熱を下げてくれるが、ぼたぼた流れるよう汗は蒸発しないため無駄な汗で、蒸発しないため体温が下がらない。そのため体はどんどん汗をかいて体温を下げようとするため脱水が進む。）

⇒結果 体の中の臓器の血液量が減る。全身に影響がでる。

●熱中症の種類

| 分類  | 症 状                                                                                                                                                                 | 症状から見た診断         | 重症度                                                                                  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Ⅰ 度 | めまい・失神<br>「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が一時的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともあります。<br>筋肉痛・筋肉の硬直<br>筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウム等）の欠乏により生じます。<br>手足のしびれ・気分の不快              | 熱失神<br><br>熱けいれん |  |
|     | 頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感<br>体がぐったりする、力が入らない等があり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。                                                                                         | 熱疲労              |                                                                                      |
| Ⅲ 度 | Ⅱ度の症状に加え、<br>意識障害・けいれん・手足の運動障害<br>呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある(全身のけいれん)、真直ぐ走れない・歩けない等。<br>高体温<br>体に触ると熱いという感触です。<br>肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害<br>これらは、医療機関での採血により判明します。 | 熱射病              |                                                                                      |

熱中症の分類と対処方法

| 重症度                                                                                 | 症状                                                                                              | 対処法                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|  | Ⅰ 度<br>めまい、失神（立ちくらみ）<br>筋肉のこむらがえり<br>手足のしびれ<br>気分が悪い                                            | 涼しいところで休ませる<br>水分・塩分を補給<br>誰かがついて見守り、症状がよくならなければ病院へ            |
|                                                                                     | Ⅱ 度<br>頭痛・吐き気・倦怠感（だるい）<br>虚脱感（力が入らない）<br>軽い意識障害（なんとなく意識がおかしい）                                   | Ⅰの処置に加え、体を冷やす<br>自力で水分をとれない場合や、症状が良くならなければ病院へ                  |
|                                                                                     | Ⅲ 度<br>Ⅱ度の症状に加え<br>意識がない<br>けいれん<br>呼びかけに対する返事がおかしい<br>体が熱い<br>肝機能障害・腎機能障害・血液凝固障害（※これらは医療機関で判断） | ただちに救急車を要請（119）<br>到着するまで、涼しい場所へ移動し、安静を保つ<br>体が熱い場合は、保冷材などで冷やす |

●冷却方法

- ・首筋、わきの下、鼠径部に保冷剤をタオルで包み冷やす。
- ・水に浸したタオルを体に広くのせ、うちわで仰ぐ。

●休ませる姿勢

- ・クッションなどで足を高くして寝かせる。（足を高くすることで、脳への循環を保つことができます）

●水分補給

- ・冷たい飲み物がベスト（5℃～15℃位）
- ・経口補水液がベスト 手作り補水液（水 1ℓに塩 3g、砂糖 40g）

●熱中症を防ぐポイント

- ・顔色や汗のかき方を十分観察する。
- ・適切に飲水させる。（30分に1回）
- ・服装は適切か。  
（吸湿、速乾のぴったりの下着に上着は空気が入りやすいゆったりしたもの。「煙突効果」が期待できるものがベスト）
- ・個人の条件や体調を考慮する（体調、食事、睡眠状況、基礎疾患等）
- ・暑さ指数 28 度以上は外遊び禁止←気温 35 度（湿度 50%以下の場合）までしか人は生存できない。輻射熱があるため、こどもの位置では 2 度位上がると言われているため暑さ指数計は子どもの高さで測定する。
- ・体を暑さに慣らす。 ○暑くなる前に、かるい運動をして汗をかく練習をする。（暑熱順化）

参考：日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン 2015  
環境省 熱中症環境保健マニュアル 2018