熱中症

熱中症とは、主に初夏から夏にかけて環境に体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。
晴天時の暑いときだけでなく、湿度の高いとき（梅雨など）も起きやすく、
高温多湿である、梅雨明けの暑いときが最も発生リスクが高いです。
高齢者が多いですが、小児もかかりやすいです。
子どもは低年齢ほど症状をうまく言えないことに注意してください。
症状は進行することがあるので、その後の経過にも注意。
悪化するようなら速やかに救急車などで医療機関を受診してください。

Ⅰ度［軽症］

発汗　平熱

- □ めまい
- □ 立ちくらみ
- □ 筋肉痛（こむら返り、足がつるなど）
- □ どんどん汗をかく
- □ 手足のしびれ
- □ 気分不快感

- ●意識障害なし
- ●通常脱水はなく、熱も上がらない

Ⅱ度［中等症］

発汗　40度未満

- □ 頭痛
- □ 吐き気
- □ 嘔吐
- □ だるさ
- □ 疲れ

- ●発汗あり
- ●体温は正常〜40 度未満。
- ●意識障害なし
- ●夏に流行する胃腸炎などの感染症と紛らわしいことがある

Ⅲ度［重症］

発汗停止　異常な高体温

（Ⅱに加えて）

- □ 呼びかけへの反応がおかしい
- □ けいれん
- □ 真っすぐ走れない
- □ 異常な高体温
- □ 肝臓や腎臓の障害など（血液検査でわかります）
- □ 汗が出なくなる（発汗停止）

応急処置のポイント　Point　体を冷やして、水分補給

1 涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせる

クーラーがきいた室内など涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせます。

2 身体冷却

服をゆるめ、保冷剤やタオルで首・わきの下・太ももの付け根など太い血管の部分を冷やします。肌に水をかけたり、濡れタオルなどで拭き、厚紙などであおぎます。

✕ エタノール噴霧や制汗スプレーは、熱中症の応急処置としては推奨されていません。

3 水分摂取

脱水の治療としては経口補水液（ORS）がおすすめです。

	何がいいの？	どれくらい？
乳幼児	●アクアライト®ORS ●授乳中の児は母乳やミルク 乳児で脱水かもと思った場合は速やかに受診してください。	●乳児 30〜50ml/ kg ●幼児 300〜600ml/日
小児・成人	●OS-1® なければ市販のスポーツドリンクや味噌汁の上澄み、2 倍に薄めたリンゴジュースも可です。	●学童〜成人 500〜1000ml/日

1ℓの水に砂糖大さじ 2〜4 杯（20〜40g）+食塩小さじ 0.5 杯（3g）を溶かせば自家製 ORS の出来上がり。

✕ 意識レベルが悪い場合や嘔吐がある場合は、水分摂取は控えてください。

症状が改善しない場合は受診

自家用車ですぐに受診

- □ 経口で水分補給できない
- □ 様子を見ていたが症状が改善しない
- □ 意識障害はない

点滴治療が必要なため自家用車すぐに受診。

解熱剤は使っていいの？
✕ 熱中症の発熱 ➡ 下がらない
○ 頭痛 ➡ 鎮痛効果あり

ぐったり感が強ければ救急車でもOK

Ⅲ度の可能性がある場合 救急車を呼んでください。

119番

- □ 体温が高い
- □ 意識障害が少しでもある
- □ もしくはけいれんがある

入院治療が必要（場合によっては集中治療も）なので、緊急で救急要請をしてください。
救急車を待つ間にも、応急処置を進めてください。

参考文献　日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン 2015・日本気象協会 Web サイト「熱中症ゼロへ」（https://www.netsuzero.jp/）・岡本 健「熱中症にならないために」チャイルドヘルス 19(8),569-572,2016・伊藤陽里 小児熱中症の特徴と発症予防．外来小児科 20(1),67-72,2017

© 佐久医師会

子どもが病気！など、いざという時役に立つ「教えて！ドクター」無料アプリも Android・iPhone で配信中！ お問い合わせ：佐久医療センター小児科外来　TEL.0267-62-8181　https://oshiete-dr.net　2018.8