

もしもしドクター No.191



まつだ小児科医院
松田 隆 院長

熱中症⑤ 予防と対策

熱中症を疑った時には、現場での応急処置が生命を左右することもあります。まず、意識があるかどうかを確認し、意識がなければ、すぐに救急車を呼びながら、涼しい所に移動し、衣類を脱がせて、直接水をかけて、仰いだりして風を送って体を冷やします（クーリング）（図1）。熱中症の疑いのある人を救急搬送する際には、医療機関での検査と治療を迅速に進めるために、その場に居合わせた最も状況の分かる人が付き添って、表1のような医療機関が知りたいことをまとめておくことが大切です。特に「暑い環境」で、「今まで元気だった人」が、「突然に倒れた」などの情報は、熱中症を診断するのに役に立ちます。

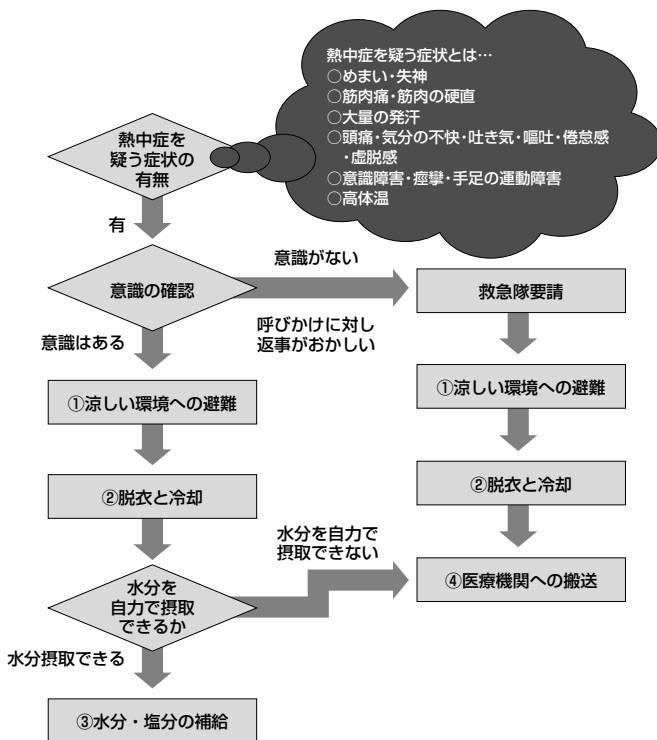


図1. 熱中症を疑った時の現場での応急処置
(環境省；熱中症環境保健マニュアル2008より引用)

表1. 熱中症問診表
(環境省；熱中症環境保健マニュアル2008より引用)

熱中症の疑いがある患者について医療機関が知りたいこと
(分かる範囲で記入して下さい)

①不具合になるまでの状況

- ・食事や飲水の摂取（十分な水分と塩分補給があったか）
無 有

- ・活動場所 屋内・屋外 日陰・日向
気温()℃ 湿度()% 暑さ指数()℃
- ・何時間その環境にいたか ()時間
- ・活動内容()
- ・どんな服装をしていたか(熱がこもりやすいか)
()
- 帽子 無 有
- ・一緒に活動・労働していて通常と異なる点として何か気づいたか

②不具合になった時の状況

- ・失神・立ちくらみ 無 有
- ・頭痛 無 有
- ・めまい(目が回る) 無 有
- ・のどの渇き(口渴感) 無 有
- ・吐き気・嘔吐 無 有
- ・倦怠感 無 有
- ・四肢や腹筋のこむら返り(痛い) 無 有
- ・体温 ()℃ [腋下温、その他()]
- ・脈の数 不規則 速い 遅い ()回/分
- ・呼吸の数 不規則 速い 遅い ()回/分
- ・意識の状態 目を開けている ウトウトしがち 刺激で開眼 開眼しない
- ・発汗の程度 極めて多い(だらだら) 多い 少ない ない
- ・行動の異常。訳の分からない発語 無 有
- ・現場での緊急措置の有無と方法 無 有(方法:)

③最近の状況

- ・今シーズンいつから活動を始めたか
日前 週間前 ヶ月前
- ・体調(コンディション・疲労) 良好 平常 不良
- ・睡眠が足りているか 充分 不足
- ・風邪を引いていたか 無 有
- ・二日酔い 無 有

④その他

- ・身長・体重 (cm kg)
- ・いままでに熱中症になったことがあるか 無 有
- ・いままでに病気をしたことがあるか
[特に糖尿病、高血圧、心疾患、その他]
()
- ・現在服用中の薬はあるか
()
- ・酒やタバコの習慣はあるか
()