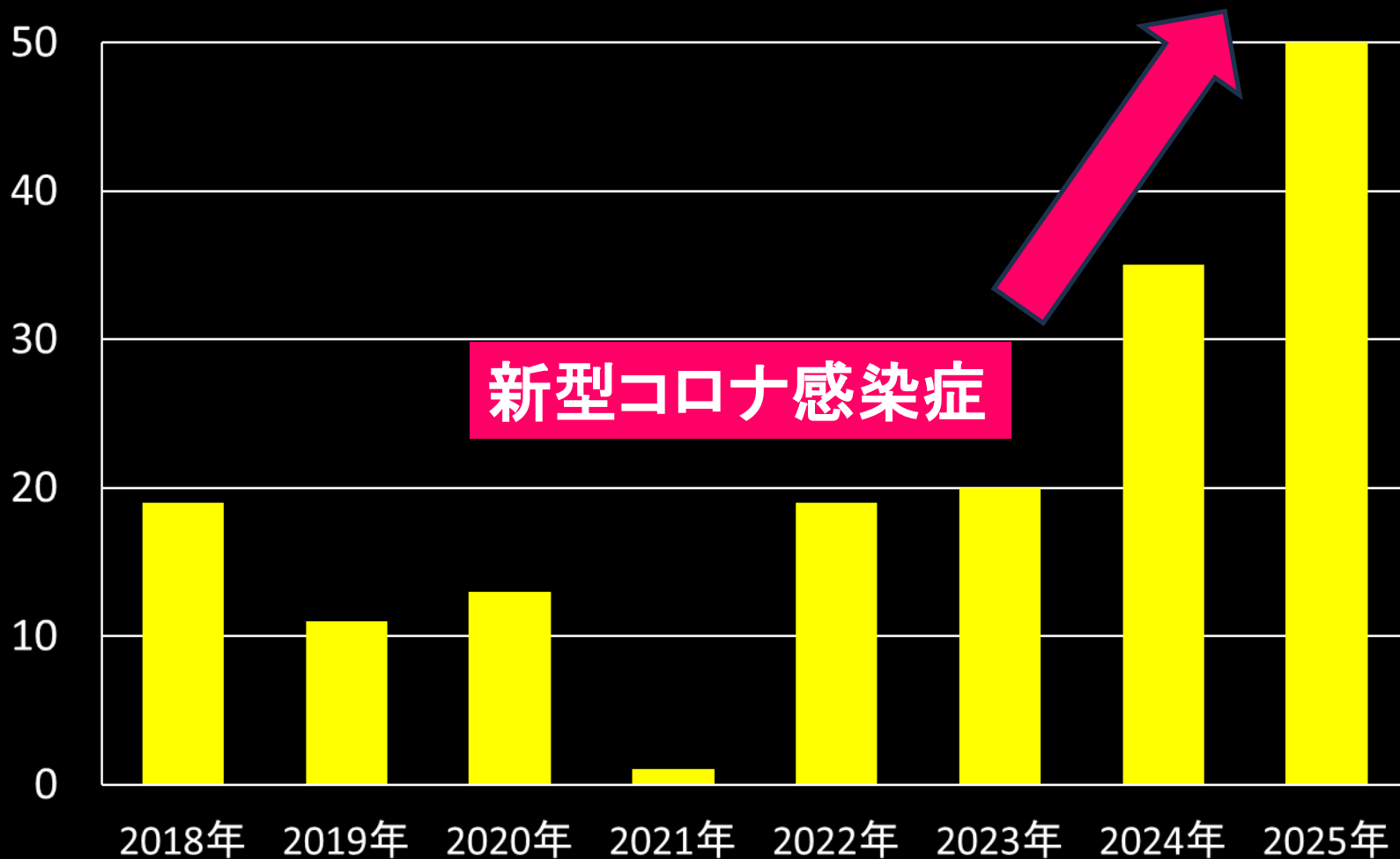


熱中症

宝塚市立病院

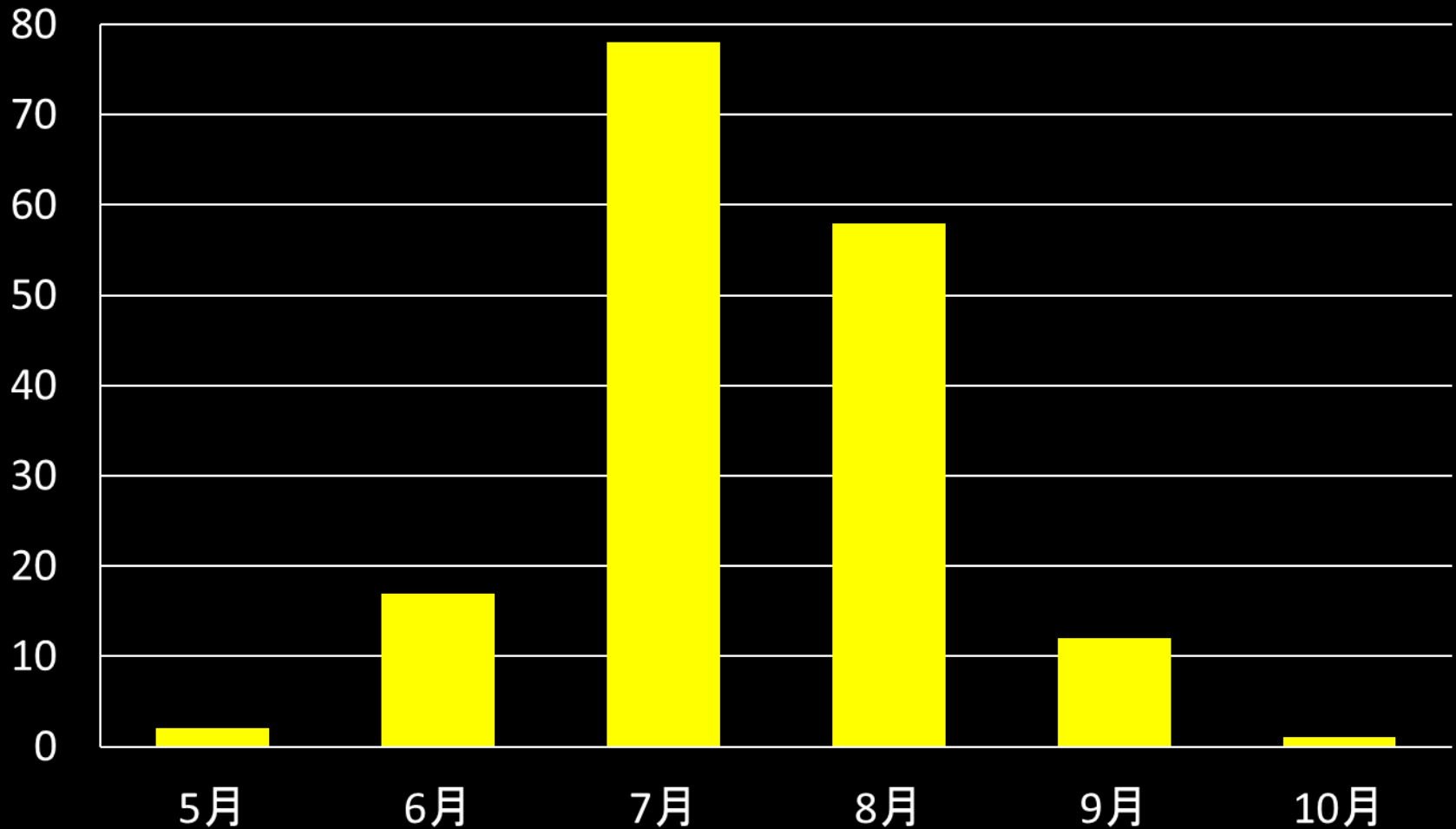
今中秀光

熱中症の緊急入院が増えている



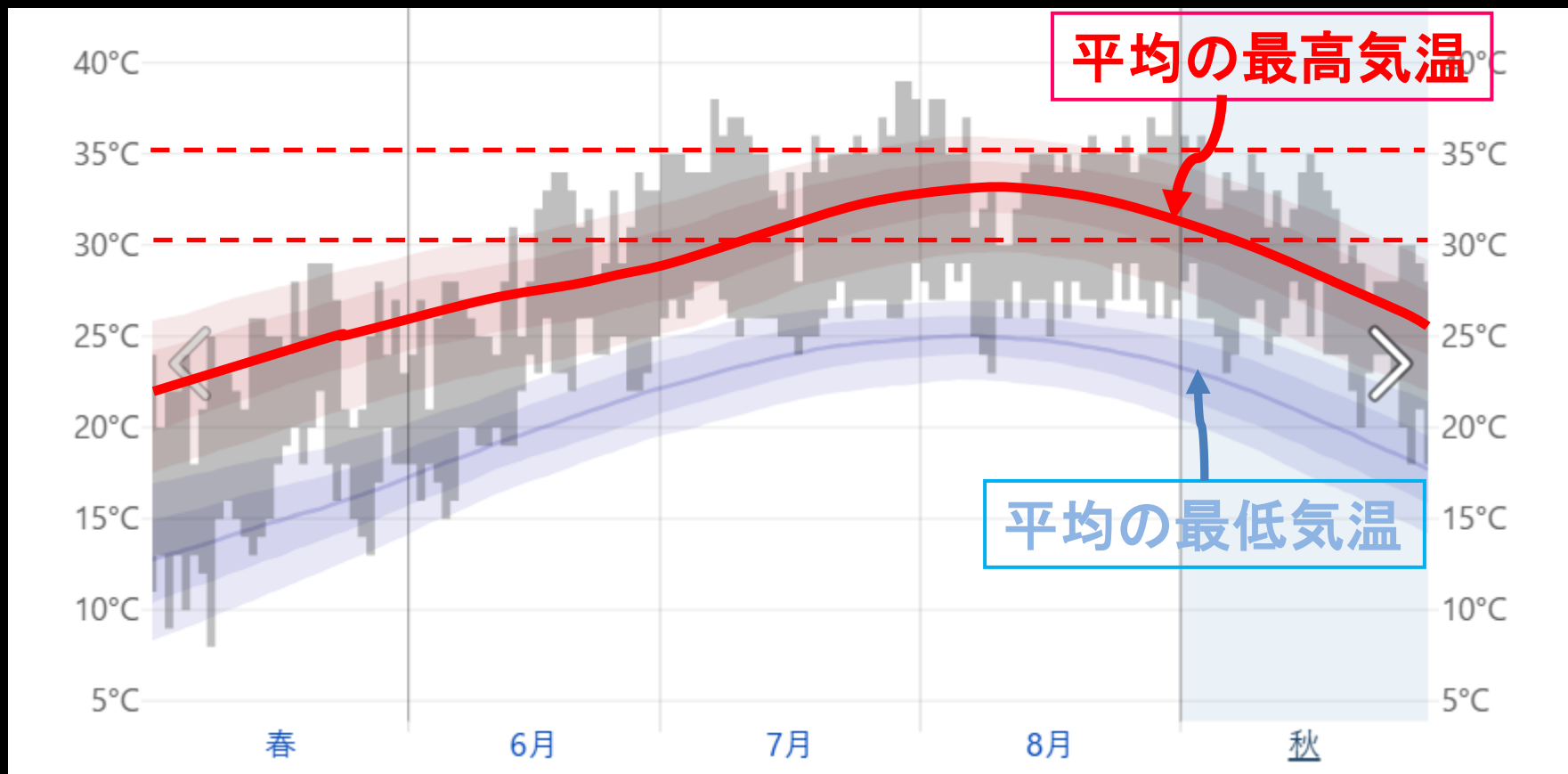
(宝塚市立病院に緊急入院)

緊急入院は7月・8月に多い



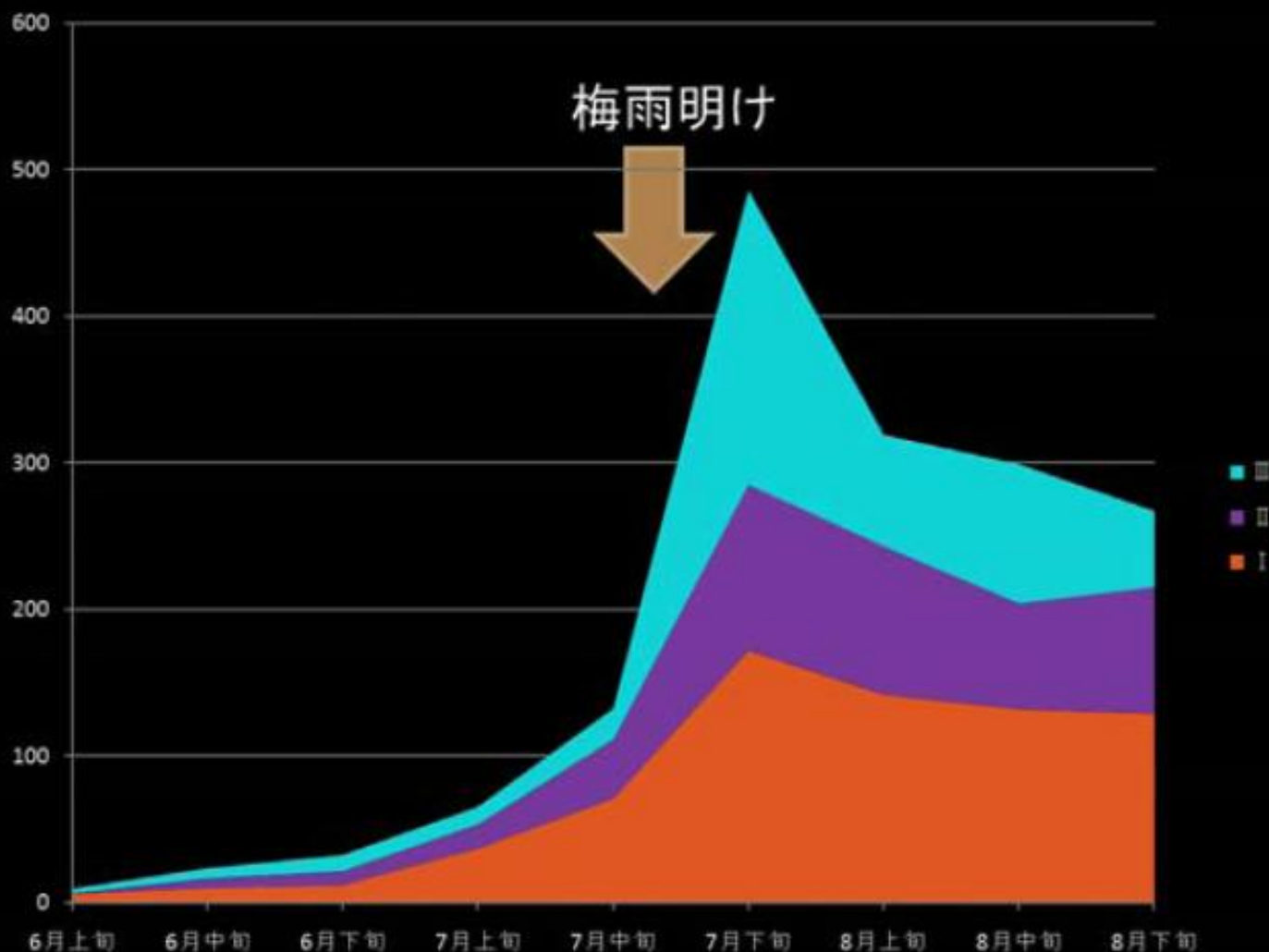
(2018年～25年の合計 宝塚市立病院)

今年の7月・8月は暑かった



出典:宝塚市における2025年夏の気象履歴 - Weather Spark

熱中症は梅雨明けに激増する



(平成23年 日本救急医学会)

70代女性

7月中旬、自宅で意識朦朧となっていた。エアコン作動なし。救急搬送。来院時の深部体温 **40.4°C**

熱中症 IV度（最も重症）

ICUに入室。冷した輸液、気化熱で冷却

1時間で38°Cまで冷却すると意識が戻った

9日で軽快退院

60代 男性

7月下旬、朝から屋外で警備の仕事。

14時ぐったり震えていた。反応がなくなり救急要請

一時的に心肺停止。来院時の深部体温 42.0°C

熱中症 IV度（最も重症）

ICUに入室し、冷した輸液、気化熱で冷却

7日後に軽快退院

熱中症とは

1. 高温環境で、水分やミネラルのバランスが崩れたり体温の調整機能が破綻して起こる障害
2. 死に至る可能性もある
3. 予防法を知っていれば防ぐことができる
4. 応急処置を知っていれば命を救うことができる

熱中症 なぜ起こる？

- 暑い時に運動や活動
- 発汗が不十分
- 皮膚に血液を集められない



体に熱がたまる(体温が上昇する)
水分やミネラルが汗から失われる



熱中症

熱中症が起こりやすい環境

【環境】

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 照り返しが強い
- 急に暑くなった

【場所】

- 工事現場
- 運動場
- 体育館
- 風呂場
- 気密性の高いビルや
マンションの最上階

「室内でも起こる」

屋外でも室内でも起こる

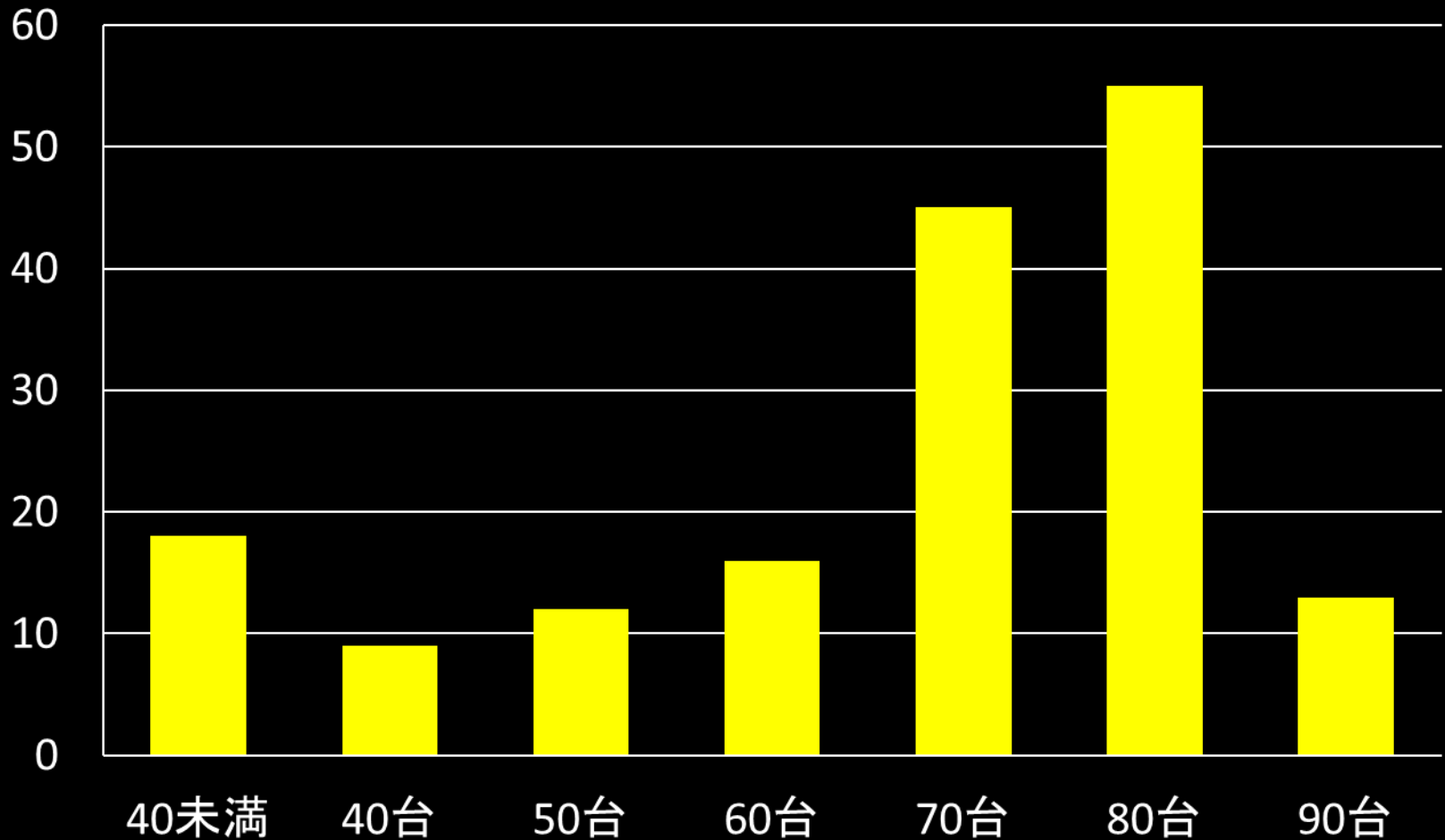


(2018年～25年の合計 宝塚市立病院)

熱中症の危険性のある人

- 激しい労働・運動によって熱産生が増える
 - 暑い環境に体が十分に適応できていない
- 【背景因子】
- 脱水
 - 高齢者、幼小児
 - 病気。体調が悪い
 - 飲酒、薬剤服用
 - 肥満
 - 過度の衣服、作業着
 - 普段、運動していない

高齢者の緊急入院が多い



(2018年～25年の合計 宝塚市立病院)

熱中症の危険信号

- 高い**体温**
- 赤い、熱い、乾いた**肌**
(全く汗をかかない、触ると熱い)
- ズキンズキンとする**頭痛**
- めまい、吐き**気**
- **意識障害**
(応答が異常、呼びかけに反応なし)

重症度Ⅰ度

- めまい、立ちくらみ、失神
- こむら返り、筋肉痛
- 汗が拭いても拭いても出てくる

昔は「日射病」「熱痙攣」



冷所や風通しのよい所へうつす
水分・ミネラルを補給する

重症度Ⅱ度

- 頭がガンガン痛い
- 気分の不快
- 吐き気、嘔吐
- 体がだるい(倦怠感・虚脱感)



昔は「熱疲労」

足を高くして休む

水分・ミネラルを補給する

自分で補給できなければすぐ病院へ

重症度Ⅲ度

- 意識が混濁、せん妄状態、意識喪失
- 深部体温の上昇、腋窩温 38°C 以上
- 肝機能・腎機能・血液凝固のいずれかに異常な徴候がある

昔は「熱射病」

救急車で医療施設に搬送し
治療・管理

重症度IV度

- 深部体温が 40°C 以上
かつ
- 意識障害
(Glasgow Coma Scale ≤ 8 点)



積極的な冷却を含めた
早急な集学的治療

熱中症を疑ったら
どうする？

涼しい環境へ避難

- 風通しのよい日陰
- クーラーが効いている室内

脱衣と冷却

- 衣服を脱がせるかゆるめて、体の熱を逃がす
- 露出させた肌に水をかけ、うちわ・扇風機で扇ぐ
- 氷嚢を頸、脇、太ももの付け根にあてる
- 救命は早く体温を下げられるかどうかにかかっている。救急隊の到着前から冷却を開始しよう。

水分・ミネラルの補給

- 冷たい水・ドリンクを飲ませる
- 汗で失われたミネラルを補うべく、経口補水液・スポーツドリンク、薄めの食塩水
- 応答が明瞭、意識清明なら、自分で飲ませる
- 意識障害のある場合、嘔吐・誤嚥のおそれがあるので飲ませず、救急車を呼ぶ。

医療機関へ運ぶ

- 自分で水分を摂ることができない場合、急いで医療機関に搬送する
- 意識障害がある場合、救急車を要請

病院での治療は

体の外から冷却

氷枕、氷嚢、冷却マット

水やアルコールを浸したガーゼで覆い、扇風機で扇ぐ。微温湯や水を霧吹きで吹き付け、扇風機で扇ぐ

体の中から冷却

冷やした輸液

胃や膀胱の中を冷却水で冷やす

体外循環を用いる

まとめ

- 高温の環境下で、体温が上昇したり
体内の水分やミネラルのバランスが崩れる
- 運動や仕事、日常生活時にも起こる
- 梅雨明けから増える
- 死に至る可能性がある
- 応急処置を知っていれば救うことができる
- 病院では体温を下げつつ、全身管理を行う