

第 1155 回放送分『熱中症』3 回目

ゲスト：井田 俊太郎ドクター

二見いすず

今月のドクタートークは

「熱中症」をテーマにお送りしています。

お話は、鹿児島市立病院救命救急センター

井田俊太郎（いだ しゅんたろう）ドクターです。

井田さん、どうぞよろしくお願ひいたします。

井田俊太郎Dr.

よろしくお願ひいたします。

二見いすず

先週は熱中症になる環境的要因について教えていただきました。

気温、湿度、輻射熱の3つの要素をもとに算出された、暑さ指数。

そして熱中症の危険性が高まったときに発表される、

熱中症警戒アラート、そして熱中症特別警戒アラートについてお聞きしました。

今日は何について教えていただけますか。

井田俊太郎Dr.

今日は、熱中症の症状についてお伝えいたします。

二見いすず

軽症から重症まで、症状もそれぞれ異なると思いますが、

まずは軽症だとどのような症状が出るのでしょうか？

井田俊太郎Dr.

軽症だと、めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、

筋肉痛、こむら返りなどの症状がみられます。

二見いすず

このような軽症の場合は、まだ医療機関は受診せずに

周りの人たちが見守るということで大丈夫でしょうか？

井田俊太郎Dr.

はい。通常は現場の応急処置と見守りで大丈夫です。

二見いすず

応急処置はどのようなことをすればいいですか？

井田俊太郎Dr.

まずは涼しいところで休み、体を冷やし、しっかりと水分補給をしてください。
冷やす部分としては、首の周り、脇の下、足の付け根など太い血管が走っている部分を優先的に冷やしてください。
ただし軽症の場合でも、大丈夫と安易に考えてはいけないケースがあるのでその点は注意が必要です。

二見いすず

それはどういったケースでしょうか？

井田俊太郎Dr.

勝手に軽度の熱中症と判断してしまうことです。
暑い日に軽い症状が出ると、「軽い熱中症かも」と思い込んでしまいがちですが、もしかしたら別の病気がひそんでいる可能性もあります。

二見いすず

確かにそうですね。

井田俊太郎Dr.

先ほどの応急処置をして、それでもだるさ、めまいなどの症状が残っていたら、熱中症以外の可能性もあるため、かかりつけ医を受診しましょう。

二見いすず

分かりました。話を熱中症に戻しますが、軽症以上だと、どのような症状が出てきますか？

井田俊太郎Dr.

頭痛や嘔吐、倦怠感、判断力の低下や軽い意識障害が出てきたときは、迷わず救急車を呼んでください。

二見いすず

頭痛や嘔吐、倦怠感だと、日常生活でも起こり得る症状なので救急車は大げさと思ってしまう方もいるかもしれませんが、迷わず救急車を呼んでいいんですね。

井田俊太郎Dr.

はい、ぜひそうしてください。
さらに重度になると、強い意識障害、痙攣、脳や肝臓、腎臓などの内臓機能の障害がみられます。
来週は、軽症以上で運ばれてきた場合の治療について、お伝えいたします。

二見いすず

分かりました。

今月は熱中症についてお送りしています。

お話は鹿児島市立病院救命救急センター 井田俊太郎ドクターでした。

井田さん、ありがとうございました。

井田俊太郎Dr.

ありがとうございました。