

熱中症

Heat-related Illness

熱中症とは？

熱がこもりすぎると、健康に害を及ぼす可能性があります。熱中症は、自力で体温を下げるよりも早く体に熱がこもることによって起こる症状です。熱中症は、ほとんどの場合予防することができます。

熱中症は、衰弱、意識障害、疲労につながる場合があります。重症の場合、日射病としても知られる熱射病につながる可能性があります。熱射病は命を脅かす救急疾患です。熱の影響は、脱水症状にならないよう十分な水分補給を行わないとさらに悪化します。

熱中症の原因は何か？

健康な人の体の体温は、約 37°C(98.6°F)です。体温が上がると、皮膚への血流が増え、発汗が増えることで熱が放出されます。このことにより、体が冷え、体温を平熱に戻すことができます。

暑い環境にいと、体温が上昇する場合があります。暑い環境の例として、暑い日の車内やテント、晴れた日の建物の上層階、温水浴槽やサウナ、屋外での直接あたる熱や日光などがあります。

熱中症は、自力では適切に体温が下がらない場合に発生します。この症状は、熱に過度に晒される際、または暑い時間に激しい身体活動をしている場合、発生します。

ほとんどの熱中症は、エアコンのない屋内で発生します。外の暑さが数日続くと、室内に熱がこもり、危険になる場合があります。

熱中症は、屋外や暑く密閉されている環境で作業する場合、職場でも発生する可能性があります。パン屋、厨房、ランドリー、ボイラー室、鋳造所、製錬所、鉱山、特定の製造工場などが例として挙げることができます。

熱中症の症状は何か？

熱中症の症状は、軽度から重度までさまざまです。これらには、以下が含まれます：

- 青白くなる、冷たくなる、肌が汗ばむ
- 激しい発汗

- 筋肉のけいれん
- あせも
- むくみ、特に手足
- 倦怠感と衰弱
- めまいおよび/または失神
- 頭痛
- 吐き気および/または嘔吐
- 尿量の減少または非常に色の濃い尿
- 心拍数の増加と急速で浅い呼吸
- 発熱、特に深部体温が 39°C(102°F)以上の場合
- 異常な混乱と精神的覚醒の低下
- 赤く、熱く、乾燥肌(熱射病後期)
- 発作
- 意識不明/昏睡

熱中症のリスクが高い方とは？

涼しい屋内環境にアクセスできない場合、熱中症になるリスクが高まる人もいます。これらには、以下が含まれます：

- 65歳以上で、熱ストレスを効率的に補うことができず、高温を感知し対応する機能が低い方
- 一人暮らしや社会的に孤立している方
- 糖尿病、心臓病、呼吸器疾患などの慢性疾患を患っている方
- 統合失調症、うつ病、不安神経症などの精神疾患を患っている方
- 薬物使用における障害がある方
- 運動障害や認知障害など、身体的または精神的な障害を持つ方
- 激しい身体活動をしたり、暑い環境で仕事をしている方

- 妊婦の方
- 環境が快適か、十分な水分補給が行われているかの確認が成人によって行われる必要がある4歳未満の乳幼児および子供

熱中症のリスクを高める可能性のある他の事柄は次のとおりです:

- 暑い天候の中、十分な水分補給をしない
- 体重が増加する
- 体力がない
- 利尿効果のある薬や利尿剤などの特定の薬と特定の精神薬
- アルコールまたはその他の薬物使用
- 過去に熱射病歴がある
- 多湿

どうすれば、熱中症を予防できるのか?

熱中症になるリスクを減らす方法は、たくさんあります。これらには、以下が含まれます:

- 涼しさを保つ。エアコンの効いた建物内に滞在するか、冷たいお風呂やシャワーを浴びる。30°C(86°F)を超える場合、扇風機だけでは熱中症を防ぐことができない場合があります。日焼け止めは太陽の紫外線(UV)からは守りますが、熱からは守らないことを覚えておきましょう
- 特に室内の温度が最も高い夜は、熱中症の症状がないか、高齢者や子供など周りにいる人を定期的に確認してください。これらの人々が、快適さを保ち、水分補給を十分に行っていることを確認してください。外出することができない方や、判断力が損なわれる可能性のある感情または精神面で健康上懸念がある方を確認してください
- 決して子供、扶養している家族、またはベットの駐車中の車内に残さないでください。外の気温が34°C(93°F)の場合、車内の温度は20分以内に52°C(125°F)まで上昇する可能性があります。車の窓を少し開けていたとしても、車内を安全な温度に保つことはできません
- 水分補給をしっかり行いましょう。喉が渇く前、暑い天候の中で活動している場合は、より多く水分を摂取してください。利尿薬を服用している場合や水分摂取量を制限している場合は、暑い日の摂取すべき水量について医療提供者と相談してください

- 太陽による紫外線(UV)の放射量が最も少ない時間帯である午前10時前または午後4時以降に屋外での活動を計画してください
- 高温多湿な環境で、疲れる労働や運動は避けてください。仕事や運動をしなければならない状況にある場合は、1時間に2-4杯の、アルコールを含まない飲み物を摂取してください。休憩を取ることが重要であり、必ず日陰で行ってください
- 日焼けを避けてください。露出した肌には、SPF30以上の幅広いスペクトルの日焼け止めとSPF30リップクリームを使用してください
- 軽量で明るい色のゆったりとした服とつばの広い帽子を着用するか、日傘を使ってください

軽度の熱中症に対する在宅での治療法とは何か?

早期に最も軽度の熱中症(熱疲労とも呼ばれる)と診断された場合、自宅で治療することができます。すぐに熱中症患者の体温を下げるようにしてください。軽度の熱疲労では精神的敏しょう性に変化はありません。熱に晒された人の精神的覚醒の変化については、医療提供者に相談してください。

軽度の熱疲労に対する在宅での治療法には以下が含まれます:

- より涼しい場所へ移動する
- 涼しいシャワーまたはお風呂に入る
- 湿ったシャツまたはタオルをあてる
- 冷たくアルコールを含まない飲み物を多く摂取する
- 休憩する

症状が軽度でなく、1時間以上症状が続く場合、変化する、悪化する、または懸念を引き起こす場合は、医療提供者に連絡してください。熱射病が疑われる場合は**9-1-1**に電話し、助けが来るまで、熱射病患者の体温を下げ続けてください。



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority