



## ～熱中症とは～ 対処の仕方

医療法人寺尾会寺尾病院

副院長 松本充博

地球温暖化の影響で、豪雨、台風、高温による被害が日本各地で起きています。また、熱中症による健康被害が数多く報道されています。まだまだ厳しい暑さがつづくことが予想されます。そこで、熱中症はどうして起きるのか、起きたときの対処法はどうすれば良いのかを今回お示ししたいと思います。

体温の上昇と調節機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

「熱中症」とは暑い環境で生じる健康被害の総称で、次のように分類されています。また、熱中症の重症度はⅠ度からⅢ度に分けられます。

Ⅰ度：現場での応急処置で対応できる軽症

立ちくらみ（脳への血流が瞬間的に不十分になったことで生じる）  
筋肉痛、筋肉の硬直（反感に伴う塩分の不足で生じるこむら返り）  
大量の発汗

Ⅱ度：病院への搬送を必要とする中等症

頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

Ⅲ度：入院して集中治療室の必要性のある重症

意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温（体に触れると熱い）

(1) 熱失神（熱中症重症度Ⅰ度）

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳への血流が悪くなることにより起こります。

<特徴>

①めまい ②一時的な失神 ③顔面蒼白 ④脈が速くて弱くなる

(2) 熱痙攣（熱中症重症度Ⅰ度）

大量に汗を下記、水だけを補給して血液の塩分(ナトリウム)濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴った痙攣が起こります。

<特徴>

①筋肉痛 ②手足がつる ③筋肉が痙攣する

(3) 熱疲労（熱中症重症度Ⅱ度）

大量に汗をかき、水分の補給が追い付かないと、身体が脱水状態になり熱疲労の症状がみられます。

<特徴>

①全身の倦怠感 ②悪心・嘔吐 ③頭痛 ④集中力や判断力の低下

#### (4) 熱射病(熱中症重症度Ⅲ度)

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態で、意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない)がみられ、ショック状態(血圧が下がり、呼吸困難などがおきる)になる場合があります。

##### <特徴>

- ①体温が高い
- ②意識障害
- ③呼びかけや刺激への反応がにぶい
- ④言動が不自然
- ⑤ふらつき

熱中症が発症してしまった時には、適切に応急処置をする必要があります。

##### 現場での応急処置

症状や重症度にかかわらず、熱中症が疑われる時には

##### ①涼しい場所へ移動

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などの涼しい場所へ移動させる。

##### ②身体を冷やす

衣服を脱がせ、きついベルトやネクタイ、下着はゆるめて身体から熱を放散させる。露出させた皮膚に冷水をかけて、団扇や扇風機などで扇いで身体を冷やす。

氷のうなどがあれば、それを首の両脇、脇の下、大腿の付け根の前面に当てて皮膚のすぐ近くにある太い血管を冷やす。

##### ③水分と塩分を速やかに補給する

水分の摂取は本人が自力で摂取できる場合に限ること。

意識がハッキリしているなら、塩分を適量含んだ冷えた飲料を自分で飲ませる。

意識がハッキリしていない時は、誤って水分が気道に流れ込む可能性があるため、無理に飲ませることは避ける。

汗で失われた塩分も適切に補えるスポーツドリンク(ナトリウムを100mgあたり40~80mg含んでいる飲料)や経口補水液などが最適です。

##### 医療機関を受診する必要がある状態、症状

- (1)本人の意識がハッキリしていない
- (2)自分で水分や塩分(ナトリウム)が摂取できない
- (3)水分補給などの対処をしても症状がよくなるしない
- (4)身体が熱い

ひとつでも当てはまれば、医療機関に搬送する必要があります。

症状が明確でなくても判断に迷うことがあれば、速やかに救急車を要請することが大切です。

熱疲労(熱中症重症度Ⅱ度)、熱射病(熱中症重症度Ⅲ度)の症状がある場合は様態が急変する場合がありますので、一時的に症状が回復をした場合でも医療機関での診察が必要です。

##### (参考資料)

環境省 熱中症環境保健マニュアル「3. 熱中症を疑ったときには何をすべきか」

# 第13回病院事務管理研究会



平成30年8月18日(土)に第13回病院事務管理研究会が熊本市医師会館で開催されました。当院からは医事課病棟クラークの笠達矢さんが「病棟クラークが提案する病棟業務の見直しと改善～ペーパーレスを目指して～」という演題で発表しました。今後もよりより病棟運営を目指して職員一丸となって取り組んでいきます。



## セクハラ・パワハラ研修

最近よく職場でのセクハラ・パワハラ問題についてテレビのニュースで報道されていますが、当院ではセクハラ・パワハラを防止すべく6月29日に第1回セクハラ・パワハラ研修を行いました。

当院では初めての研修で「セクハラやパワハラは何故起こるのか」「被害に遭った時の対処方法」「セクハラ・パワハラを予防するためには」についてスクリーンで資料を見ながら話を聞き、真剣な表情でメモを取る様子もうかがえました。これからの働き方について考え直す良い機会となりました。

セクハラ・パワハラは個人の感じ方、受け取り方で大きく異なります。セクハラ・パワハラと思われる言動を発見したら相手が誰であろうと注意をし合える、そして職員全員が互いに尊重し合える職場にすることが大切です。



より働きやすい職場環境を作っていくため職員全体で取り組んで参ります。



## 基本理念

安心・安全納得の医療を

最新の知識と技術をもとに提供します。

チーム医療・チーム看護による

満足していただける姿勢で臨みます。

患者様一人一人に向き合って

愛と礼節をもって実践に努めます。

# 外来医師担当表

※平成30年4月より外来医師担当表を一部変更しております。

受付間 午前8:30~11:30 午後13:00~16:30 診療時間 午前9:00~12:00 午後14:00~17:00

		月	火	水	木	金	土
耳鼻咽喉科	午前	寺尾	寺尾	寺尾	寺尾	寺尾	寺尾 熊大医師(月2回)
	午後	寺尾	—	寺尾	—	寺尾	—
整形外科	午前	高松	高松	高松	高松	高松	高松
	午後	高松	—	高松	—	高松	—
内科	午前	松本・城宮本・中野	堀内 宮本 一・二・三	松本 城 宮本	堀内 深堀	城・松本 宮本(第1) 堀内(第3) 光武(第2・第4)	堀内 担当医 (大学病院)
	午後	中野	松本 堀内	城	深堀	宮本	堀内(第1) 担当医 (大学病院)
皮膚科	午前	—	—	担当医 (久留米大学)	—	—	—
	午後	—	—	担当医 (久留米大学)	—	—	—

※担当医は毎週、大学病院より診察に来ます。 ※急患対応、緊急手術、学会出席や出張研修等により休診となる場合があります。 ※日・祝日は休診です。急患の方はこれに限らず24時間対応致します。

**特別診療** 当院では熊大病院より専門医が診察を行っております。ご希望の方は受付窓口にご相談ください。

		月	火	水	木	金	土
循環器内科	午前						
	午後	副島 弘文					
呼吸器内科	午前						
	午後	岡本 真一郎					
神経内科	午前				岡崎 孝広		
	午後						
小児科	午前						
	午後				深堀 優		



- 九州産交バス/熊本~山鹿線  
植木1丁目バス停より……徒歩約1分
- JR九州/JR鹿児島本線  
植木駅下車……タクシーで約8分
- 自家用車/九州自動車道  
植木インターより……車で約10分  
熊本市水道町交差点より…車で約30分


**医療法人 寺尾会**  
**寺尾病院**  
 熊本市救急告示病院  
 〒861-5504 熊本市北区小糸山町 759  
**TEL (代表) 096-272-0601**  
 FAX 096-273-2759  
 TEL デイケア 096-245-7156  
 居宅 096-272-0695