

熱中症予防の提言

今年は例年と比べて異常気象ですね。洪水被害や高温による熱中症で死亡者も多数出ています。40℃越えもあり砂漠に囲まれた中近東並みの日本ですが、東京オリンピックが心配です。

さて、小児や高齢者は「**熱中症弱者**」と呼ばれています。特に小児では、①汗腺の発達や自律神経が未熟で体温調節機能が弱い、②身長が低い地面からの輻射熱の影響を受けやすい、③自分で予防する能力に乏しい、という特徴があります。



「日本救急医学会の4つの提言」

①暑さ指数を意識した生活を心がけ、運動や作業の中止の適切な判断を。②水分をこまめにとること。おかしいと思ったらすぐ涼しい場所に誘導を。③適切な重症度判断と応急処置を。見守りつつ改善がなければすぐ医療機関へ。④周囲にいる者同士が、お互いに注意をし合う。

<補足事項>

①暑さ指数(熱中症指数)：WBGT(Wet Bulb Globe Temperature)は熱中症が起きやすい外的環境を知るために指標です。その内訳は気温：湿度：輻射熱が1:7:2であることから、

気温だけではなく、湿度や輻射熱をも考慮した判断が可能になります。(WBGT測定器は多数市販されています。湿球温度は球部を湿ったガーゼで包んだ温度)

②事前に十分な睡眠や栄養、水分を摂取することが重要です。少しボーっとしていたり、息が荒く呼吸数が多い、脈が速いなどの徴候は注意が必要です。顔の紅潮や大量の汗は体温の上昇を示唆します。「いつもと様子が違う」を感じた時点で初期症状と見なす必要があります。

③意識がない場合、水分を自力で摂取できない場合、自力で摂取できても5分程度で十分に体調が回復しない場合は救急搬送です。

熱中症とWBGTの関係

WBGT ℃	湿球温 ℃	乾球温 ℃	対応	説明
31	27	35	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、皮膚温より気温の方が高くなるので体から熱を逃すことができない。特別の場合以外は運動は中止する。
28	24	31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険が高いので激しい運動や持久走などの体温が上昇しやすい運動は避ける。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
25	21	28	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので積極的に休息を取り水分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休息をとる。
21	18	24	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
			ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃以下では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

大切な事は、まず熱中症だと考えて、休憩させることです。応急処置で十分に体調が回復したとしても、**熱中症の再発の可能性**が極めて高く、野外活動には復帰させずに、涼しい場所で経過を観察しましょう。帰宅後も体調の変化に注意してみるように保護者とのコミュニケーションを密に行うことです。(たまなは)