

9月に入り、だいぶ涼しくなりました。涼しい日が続いた後の、湿度が高い25℃で熱中症になる場合もあります。秋の運動会やその練習・遠足と校外活動が多くなるので今回は熱中症についてのコラムです。

～教職員の方にお渡ししたり等ご活用ください。 横浜市学校薬剤師部会作成～



を防ごう

熱中症とは、暑さによって生じる障害の総称で、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病などの病型があります。スポーツでも問題となるのは熱疲労と熱射病です。

熱失神とは、炎天下にじっと立っていたり、立ち上がった時、運動後などにおこります。皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下、脳血流が減少しておこるので、めまいや失神（一過性の意識消失）などの症状がみられます。足を高くして寝かせると通常はすぐに回復します。

熱疲労とは、発汗による脱水と皮膚血管の拡張による循環不全の状態であり、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられます。スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給することにより通常は回復します。嘔吐などにより水が飲めない場合には、点滴などの医療処置が必要です。

熱けいれんとは、汗には塩分も含まれています。大量に汗をかき、水だけ（あるいは塩分の少ない水）を補給して血液中の塩分濃度が低下したときにおこるもので、痛みをとまなう筋けいれん（こむら返りのような状態）がみられます。下肢の筋だけでなく上肢や腹筋などにもおこります。生理食塩水（0.9%食塩水）など濃い目の食塩水の補給や点滴により通常は回復します。

熱射病とは、過度に体温が上昇（40℃以上）して、脳機能に異常をきたし、体温調節が破綻した状態です。種々の程度の意識障害がみられ、応答が鈍い、言動がおかしいといった状態から進行するとこん睡状態になります。高体温が持続すると脳だけでなく、肝臓、腎臓、肺、心臓などの多臓器障害を併発し、死亡率が高くなります。死の危険のある緊急事態であり、救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっています。救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始します。



ダニアレルゲン検査



今年度もアサヒフードアンドヘルスケアのダニスキャンを使って、ダニアレルゲン検査を行っていただいています。ダニが検出された場合は布団であれば天日干しをした後、裏表をしっかりと掃除機をかけていただくことを指導してください。カーペットであれば、毛羽立たせてから掃除機をかけていただくと下に埋もれたダニのフンや死骸が浮き出てきますので、効率よくお掃除ができます。