

25 年 6 月 18 日

熱中症とその対応

林 但

1. 日時;25 年 6 月 16 日(月)17:00～18:10
2. 場所;総合福祉会館 4 階 6 会議室
3. 講師;日本赤十字社神奈川県支部 細川順一氏、細川章子氏
4. 内容;熱中症に特化した短期講習会・・・受講証受領
5. 主催;猿島公園専門ガイド協会(市民生活課経由で上記に依頼)
6. 参加;18 名
7. 内容

(1) ガイド協会は通常 60～90 分/回、島内(発電所・兵舎弾薬庫・トンネル・砲台跡・植物等・景観・レンガ積み他)のガイドツアーを 4 回/日程度午前班、午後班 に分かれ案内をしている。KYT や事前ミーティング、お客様の体調他を把握しながら行っているが、数件/年の熱中症等になるお客様が出る。なくすため、発生した場合でもより軽症で対応できるように研修会を行った。

(2) **熱中症とは**、高温、多湿、輻射熱があるなどの環境下では、体から外気への熱放散が減少し、汗の蒸発も不十分になり、体内の水分や塩分のバランスが崩れなど体温や体液の調整機能が破綻、このことが原因で起こる障害のこと。

(3) 症状と重症度分類

分類	症 状	対 応
I 度	めまい:立ち眩みという状態で、脳への血流不十分 筋肉痛・筋肉硬直;こむら返りのことで、痛みを伴う 大量発汗	<応急手当と、見守り> 症状が徐々に改善している場合のみ、 応急手当と見守り →安静、 経口補水など補給
II 度	頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感(体がぐったり 力が入らない)	<医療機関へ> 左記症状が出現、I 度が改善しないときは、すぐ病院へ
III 度	意識障害・けいれん・手足の運動障害:呼びかけや刺激に対 しておかしい、まっすぐはしれないなど 高体温:体を触ると熱い	<高度な治療ができる医療機関へ> 集中治療が必要 →体温管理

(4) R6 年度全国の熱中症における緊急搬送は、97,578 人で**高齢者が約 6 割**、軽症が 65%(中等症が 32%)、住居(屋内)38%である。屋内での死亡者のうち約9割の方はエアコンの使用していなかった。

(5) 高齢者が多いのは、①体内の水分が 50%(成人は 60%)と少ない ②暑さの感覚機能が低下

③暑さに対する体の調整機能が低下等である。**水はちょこちょこ飲む、一気に飲まない。**

(6) 一晩で 200～500cc、**寝る前に水を飲む・枕元には水を！ エアコンや扇風機の併用を！**

(7)

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

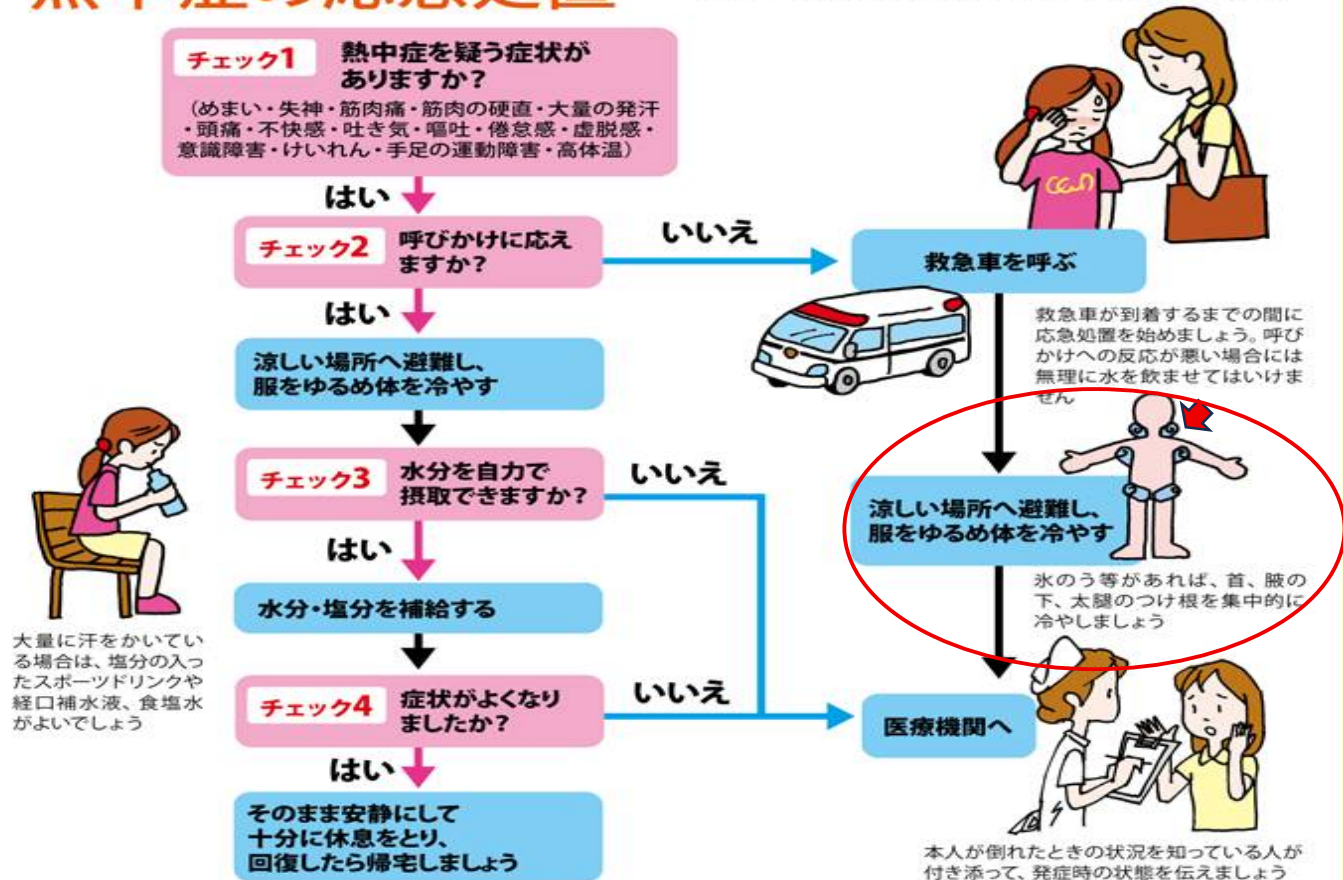


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

(7) 手当、上記の図を参照。意識があり、吐き気や嘔吐がなければ、水分補給(スポーツドリンク、薄い食塩水など)をする。

(8) アラートを出す指数・暑さ指数(WBGT)とは、気温や湿度等をもとに熱中症の危険度を判断する指標。

気温・湿度・輻射熱=1:7:2 です。湿度が高く汗が蒸発しにくく体に熱がこもって発症のリスクが高まります。

警戒アラートは指数が33以上になると発表されます。研修した日の横須賀市は 28.6 警戒レベルです。

(9) 暑熱純化トレーニング; 日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかくようにする。歩行30分、ぬるめの入浴10分から15分など。

(10) 症状の見分け方; あれっ、なにかおかしい(手足がつる・立ち眩み・めまい吐き気等)これも初期症状(なんとなく体調が悪い・すぐ疲れる)あの人へん(イライラしている・フラフラしている・呼びかけに反応しない)

(11) 近年の猛暑の影響で、熱中症の重篤化による死亡災害が増加しています。労働者を雇用する全ての事業者に対して、労働者への熱中症対策が義務付けられることとなりました(厚生労働省が令和7年4月15日に労働安全衛生規則(省令)を改正、同6月1日から施行)。

* 学んだことを活かしていきたい、他の人にも伝えましょう!!

以上