

◎治療について

- ・熱中症は重症度に応じて3段階に分類(日本救急医学会熱中症分類 2015)されています。
- ・重症度により治療の程度は異なってきます。早期の異常の発見と治療により重症化を防ぐ事が大切です。

	症状	重症度	対応
(応急処置と見守り) Ⅰ度	めまい、立ちくらみ、生あくび、 大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直 (こむらがえり、多くはふくらはぎに起こる) 意識はある	軽	① 運動を中止し、涼しい場所で安静にする。 ② 経口的に水分補給をする(塩分・糖分の入ったスポーツドリンク・経口補水液などがよい)。 ③ けいれんなどが続くときは、点滴などの医療処置が必要となる。
(医療機関へ) Ⅱ度	頭痛、嘔吐、脱力感、集中力や判断力の低下 今ひとつどこかぼんやりとしている	↓	① 涼しい場所に移し、衣類を脱がせ、からだを冷たいタオルで拭く。 ② 医療機関を受診する(病歴を正確に把握するため、血液検査などが必要)。
(入院加療) Ⅲ度	三大症状が起こる ・高体温(40度以上が多い) ・発汗停止(ごく初期では停止にいたらないことがある) ・中枢神経症状(興奮・不可解な言動・けいれん・意識障害)	重	死亡の危険性が高いため、すみやかな対応が必要。 小児集中治療が行える専門施設へ、急いで搬送する。 119番!!

(日本救急医学会熱中症分類表 2015)

・水分と塩分の補給はその両方を適切に含んだものが推奨されています。通常の水分・電解質であればスポーツドリンクで十分ですが、塩分が少なく、糖分が多いことを知っておく必要があります。熱中症の予防・治療においては、市販の経口補水液(オーエスワン®、乳幼児のアクアライトORS®など)が効果的です。

※参考資料 熱中症診療ガイドライン 2015 日本救急医学会

ちなみに・・・500ミリリットル中の糖分と塩分について

経口補水液・・・ 糖分 角砂糖4個分(角砂糖 1個 3グラム)

塩分 6グラム

スポーツドリンク・・・糖分 角砂糖11個分

塩分 経口補水液の半分

参考資料：環境省ホームページ

