

認定看護師ニュースレター第 94 報

熱中症警戒アラート

暑い日が続き、毎日のようにアラートが立っています。今回は熱中症について伝達します。

そもそも熱中症ってどんな病態？

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。

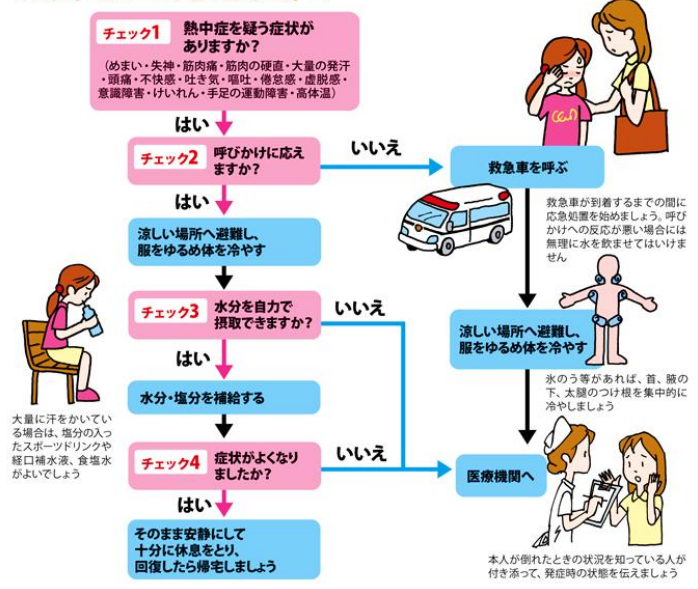
熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

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、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



熱中症ガイドライン 2024

2024 年、熱中症ガイドラインが改訂され、IV度が追加されました。

分類	特徴	治療
IV度	深部体温40.0℃以上かつGCS≤8	Active Coolingを含めた集中的治療。
重症	(1)中枢神経症状(意識障害 JCS2、小脳症状、痙攣発作)、 (2)肝・腎機能障害(入院経過観察、入院治療が必要な程度) (3)血液凝固異常(急性DIC診断基準にてDCLと診断)の3つのうちいずれかを認める場合	入院治療の上、Active Coolingを含めた集中的治療を考慮。
II度	意識や嘔吐、倦怠感、集中力や判断力の低下(JCS≤1)。	医療機関での診療を必要とし、Passive Cooling、不十分ならActive Cooling、十分は水分と電解質の補給(経口摂取が困難なときは点滴)。
I度	めまい、立ちくらみ、大量の汗、こむら返り、 意識障害は認めない。	Passive Coolingを行い、不十分であればActive Cooling、経口的に水分と電解質の補給。
軽度	表面体温40.0℃以上(もしくは皮膚に明らかに熱感あり)かつGCS≤8(もしくはJCS≤100)	早急に深部体温を測定し重症度を判断しつつ、Active Coolingの早期開始。

Passive Cooling: クーラーや日陰の涼しい部屋で休憩することである。

Active Cooling: 冷水浸水、蒸散冷却、血管内体温管理療法など、何らかの方法で患者の身体を積極的に冷却する治療の総称である。

熱中症は、予防が大事です。熱をためない、水分・塩分の適切な補給を心がけましょう。

作成：野口 みどり

承認：横山 藤美