

くす通信

第258号
2022年8月1日

国立病院機構熊本医療センター 発行

救命救急科より

熱中症について
熱中症の治療について
熱中症対策をしよう！
熱中症対策グッズを
活用してみよう

活用してみよう

8月



「くす(樟)」の由来について

くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしぶみ(薬師書)は医術に関する書物のことを言います。本誌はこの「くす」にあやかり、健康な生活を送るために情報を提供しております。お気軽にお読み下さい。

熱中症の治療について

冷たい水分を摂る

涼しいところ 風通しの良いところへ移動させる

全身に水を吹きかけ 風を送る

風を送るのは 扇風機やクーラーでも可

首元や腋の下、足の付け根などを冷やす

塩分(ナトリウム)やカリウムといったミネラル成分の補給

熱中症対策をしよう!

塩分の摂りすぎにも要注意!

塩飴 塩タブレット

塩分が摂れるものを摂取する

帽子や日焼け止め 日傘を使用する

暑いところには行かない

冷房病に気を付けて!!

クーラー(冷房)をつける

こまめな水分補給 電解質補給

熱中症対策グッズを活用してみよう

夏のイチオシ

ネッククーラー アイスネックリング

首にかけるだけ! ひんやりして気持ちいい!

電動タイプや保冷タイプなど様々な種類があります

ハンディファン

持ち運びができる小さい扇風機です

首にかけられるタイプもあります (ネックファン)

瞬間冷却パック

拳で叩いた瞬間 ひえっひえ!

種類によって異なります 叩くタイプだけではなく 握るタイプの物もあります

※商品によって持続時間が異なります ※使用期限もありますので確認してからご使用ください

ここでは一部を紹介していますがこの他にも熱中症対策グッズがいろいろ売っております

おすすめ!! キンキン 冷やしタオルの作り方

- ① タオルを数枚用意する (必要な分)
- ② タオルを水で濡らす→かたく絞る
- ③ 水で濡らし絞ったタオルを袋に入れる
- ④ 冷凍庫に入れる
- ⑤ 数時間後…冷やしタオルのできあがり!

タオルを重ねて凍らせてしまうとタオルを剥がすとどきかどきかとても硬いので要注意! ケガには気をつけて

熱中症について

救命救急部長
救命救急センター長
さくらい としひろ
櫻井聖大



◆熱中症とは

「暑熱環境における身体適応の障害によって起こる状態の総称」とされています。要は「暑さが原因で起こる、いろいろな症状」ということになります。過度な運動が関与する熱中症を「労作性熱中症」、単純に暑さが原因で生じる熱中症を「非労作性熱中症」といいます。労作性熱中症は肉体的労働やスポーツによる発生が多く、比較的若い年齢層に多くみられます。非労作性熱中症は、クーラーをつけずにお一人で暮らしておられる高齢者に多いです。熱中症になっても周りに気づかれにくく、重症化しやすいという特徴があります。

◆熱中症の症状

めまいや立ちくらみ、頭痛、倦怠感、大量の発汗、筋肉痛などを起こします。重症化すると意識障害や痙攣、臓器障害を来し、死に至ることもあります。

◆熱中症の原因と対策

熱中症の発症には、「気温」「湿度」「風速」「日射・輻射」の4つの要因が大きく関わります。「気温」は高いほどリスクになりますので、気温を下げる工夫が必要です。クーラーをつけること、ためらっていませんか？「湿度」が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温が下がりにくくなります。除湿器を活用しましょう。「風速」は体表面の熱を逃がすのに重要です。扇風機や団扇、なければ風通しをよくしましょう。「日射・輻射」については、直射日光や照り返しを

避けるべく帽子や日傘を使用しましょう。また熱中症では発汗により大量の水分や電解質（ミネラル成分）が失われますので、こまめな水分補給・電解質補給も重要です。

ちなみに究極の熱中症対策は、「暑いところには行かない」ことです。

◆熱中症の治療

熱中症では、「熱によるダメージ」と「脱水によるダメージ」を受けています。熱によるダメージについては、可能な限り早く、体温を38度台まで下げする必要があります（それ以上冷却すると、冷えすぎて低体温症になることがあります）。体温を下げる方法としては、涼しくて風通しの良いところへ移動させる、全身に水を吹きかけて風を送る、冷たい水分を摂らせる、首元や脇の下などを冷やす、といった方法があります。脱水によるダメージには、水分のみならず塩分（ナトリウム）やカリウムといったミネラル成分の補給も大切です。

熱中症の症状について

めまい
立ちくらみ
頭痛
けんたい感
大量の汗・ほてり
呼びかけに反応しない等の意識障害
けいれん
筋肉痛 など

救命救急科の紹介

全職員を挙げて、24時間365日断らない救急医療を目指しています。熊本県防災ヘリ「ひばり」の支援病院、災害拠点病院に指定されています。熊本市消防局と救急ワークステーションを運用しており、救急現場への医師の派遣も行っております。

【認定施設】

日本救急医学会の指導医・専門医指定施設、日本集中治療医学会の専門医研修施設など、多数の認定を受けています。

【経皮的体温調節療法について】

中心静脈（体の深いところにある太い血管）に冷却するための専用のカテーテル（太い点滴の管）を挿入し、冷却用の機械に接続することで血液を冷却します。通常の冷却法よりも速やかで確実な体温の低下が可能です。



国立病院機構熊本医療センター

- ◆ 診 察 日 月曜日～金曜日
- ◆ 休 診 日 土・日曜日及び祝日
年末年始（12月29日～翌年1月3日）
- ◆ 受付時間 8：15～11：00
〒860-0008 熊本市中央区二の丸1-5
TEL 096(353)6501(代表)
FAX 096(325)2519
H P <https://kumamoto.hosp.go.jp/>

※ 形成外科のみ受付は、水曜日以外の13:30～16:30となります。

※ 一部の科では、午後に予約診療を行っていますが、新患、予約のない方の午後診療は行っておりません。急患はいつでも受診できます。