

看護師の皆さんが安心して派遣で働くために

『もう一度確認！熱中症対策』

2023年7月22日

日本派遣看護師協会

目次

- 1 熱中症とは？
- 2 熱中症になりやすいとき
- 3 応急処置の方法
- 4 予防対策
- 5 看護師も夏バテ・熱中症対策を
- 6 忘れてはいけないビタミン・ミネラル

1. 熱中症とは？

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のこと。

[公益社団法人 全日本病院協会 「熱中症について」](#)

つまり、**体温の調整ができなくなったことにより不調が生じる病気**です。

人間の平均体温は大体36~37度の間と言われていますが、熱中症にかかると40度超えの発熱をすることも珍しくありません。熱中症は重症度によって I ~ III に分類されます。40度を超える熱は重症度IIIにあたり、熱射病とも言われます。

熱中症の発熱の仕組み

人間は体が熱を産み出す働き（産熱）と体から熱を逃がす働き（放熱）のバランスで体温を調節しています。体温より気温が高い場合には、汗を出して気化することで体温を平常に保ちます。

熱中症の初期段階では、汗が出ているため体温の上昇が伴わないこともありますが、大量の汗をかき、体内の水分が失われると、それ以上汗をかくことができず、体温が上がっていきます。熱中症によって体温が上昇する状況は、汗をかくことによる体温調節機能が失われているため、**生命の危機的ラインとされる42℃を超える高熱につながる**こともあります。

[一般財団法人日本気象協会 発熱のメカニズム：熱中症と風邪の違い](#)

2. 熱中症になりやすいとき

暑い日や湿度の高い日には充分注意しましょう！

屋外での活動はもちろんのこと、**室内でじっとしている時にも熱中症になる**場合があります。

扇風機やクーラーを活用して、室温を調整しましょう！

また、**小さなお子様やご年配の方は熱中症にかかりやすい**とされています。

他にも、寝不足や疲労が溜まっている時などは充分注意しましょう！

熱中症の症状

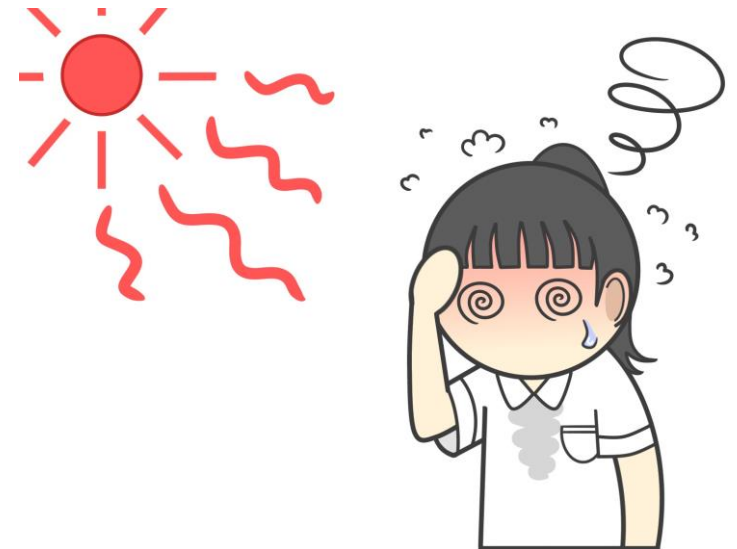
めまいや顔のほてり

めまいやほてりは熱中症の初期症状です。

他にも……

- ・ 筋肉痛や筋肉の痙攣
- ・ 体のだるさや吐き気
- ・ 汗のかき方がおかしい
- ・ 体温が高い
- ・ 呼びかけに反応しない
- ・ まっすぐ歩けない
- ・ 水分補給ができない

などの症状が見られたら無理をせず応急処置をしましょう！



3. 応急処置の方法

以上のような症状を感じた場合はすぐに病院に行くことも大切ですが、看護師として応急処置の方法も理解を深めておきましょう。

応急処置

- 1. 涼しい環境に移す**：風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内に
- 2. 脱衣と冷却**：衣類を脱がせて、体内の熱を外に出します。さらに、露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで仰いだり、氷嚢で首やわきの下、太ももの付け根を冷やし、体温を下げます。
- 3. 水分と塩分を補給する**：冷たい水、特に塩分も同時に補える経口補水液やスポーツ飲料などを。ただし、意識障害がある場合は水分が気道に流れ込む可能性があります。また、吐き気や嘔吐の症状がある場合には、すでに胃腸の動きが鈍っていると考えられるので、口から水分を入れることは避けましょう。

こんな場合は要注意！

熱中症を疑う症状があり、意識がない、
または呼びかけに対する返事がおかしい場合は
すぐに救急車を呼びましょう。[全日本病院「熱中症について」](#)

「救急車ひっ迫アラート」とは救急車出動率が80%を超えたり、その状態が続くと予想される場合等に、ひっ迫状況を広く伝える目的で令和5年7月1日に運用開始し、同年7月10日に初の救急車ひっ迫アラートが発動されました。

[東京消防庁](#)

4. 予防対策

熱中症になってしまうことは仕事上やむを得ない場合もありますが、事前に防ぐことや軽症となるための工夫も必要です。

熱中症になる前に！予防対策方法

1. 暑さを避ける

外出時にはなるべく日陰を歩く、帽子や日傘を使いましょう。
また、環境省の熱中症警戒アラートもおでかけの参考にしてください。

2. 服装を工夫

理想は、外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装です。
熱がこもらないように、襟ぐりや袖口があいたデザインもおすすめです。
インナーは肌とアウターの間に空気の層ができ、外からの熱気を遮断してくれる効果もあります。

3. こまめな水分補給

暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われています。
のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう！

4. 暑さに備えた体作り

ウォーキングやランニングなどの運動で汗をかく習慣を身につけることも、大事な予防法の一つです。
日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。

5. 看護師も夏バテ・熱中症対策を

夏といえば毎年熱中症や夏バテ問題が多くなってきます。
この時期のコンディション管理は、看護師といえども今一度基本をおさらいしてみてください。
看護師の皆さんも、患者さんの体調管理はもちろん、ご自身の体調管理にも十分にご注意ください。
直ぐに実践出来る事が多いので、いくつか体調を崩す原因や対策をピックアップしていきたいと思います。

基本中の基本・水分摂取

気温が上昇すると身体は汗を流し体表を冷やし体温を調節していますが、水分摂取量が少ないと汗が出にくくなり熱がこもり熱中症のように体調を崩してしまいます。
逆に汗が出過ぎると脱水してしまう訳ですが、身体から10%の水分が減ると意識喪失も起こり得ます。

基本的に喉の渇きを感じた時点で、危険信号と判断されます。早めに水分補給をしましょう。

日ごろから水分摂取を怠っていると、真夏に体調を崩すのはもちろん、1年を通して血液もドロドロになり栄養や酸素も上手く運搬されずに、代謝機能が円滑に進まなくなります。

(時折、身体が浮腫むから水を飲まない方がいますが、それは避けるようにしましょう。浮腫みを感じる方はキュウリや大豆など、水分塩分調整を司るカリウムを取ることがおすすめです。)

また腎臓の機能は脱水状態が重なると血液量が減り、腎機能が低下してしまう可能性が高くなります。

真夏に飲んだら危ないもの！

ここで重要なのは「どのような形で水分を摂取するか」ということです。

コーヒーなどのカフェインを含む飲み物には利尿作用があって、かえって脱水になります。

アルコールも同じ理由で脱水を助長します。

6. 忘れてはいけないビタミン・ミネラル

汗や尿から排出されてしまう為、積極的に摂取していきましょう。

特に重要なのが**ビタミンB1**で、ジュース(清涼飲料水)ばかり飲んでいると、身体に過剰な糖分を処理する為にビタミンB1が消費されてしまいます。

更にビタミンB1が不足すると、おにぎりやパン、麺類の主成分である炭水化物をエネルギーに変える事が出来なくなり悪循環に突入します。

最重要の塩！

普段見逃されがちな要素として“ナトリウム”や“塩素”があります。この2つは、いわゆる『塩』になりますが、大量に汗を書く真夏では足りなくなる可能性もあります。

【ナトリウムの主な働き】

- ①細胞の浸透圧を調整
- ②体液のpHを調整
- ③栄養素の取り込みを行う

高血圧の人にとってナトリウムは控えたいところですが、このようにカラダにとって欠かせない要素なのです。ナトリウムは交感神経の興奮にも関係し、足りなくなるとやる気がなくなってしまうこともあります。

