

看護師の皆さんが安心して派遣で働くために

# 『**看護師のための夏の対策** **(熱中症・紫外線)**』

2024年 7月 22日

日本派遣看護師協会

# 目次

- 1 熱中症のメカニズム
- 2 看護師視点の熱中症対策①
- 3 看護師視点の熱中症対策②
- 4 紫外線対策の重要性
- 5 紫外線対策の基本
- 6 看護師としてのアドバイスとまとめ

# 1. 熱中症のメカニズム

夏が来るたびに看護師の皆さんは、患者さんの熱中症予防に対する意識を高めるために、努力をする必要があります。熱中症は一度発症すると非常に危険で、時には命に関わることもあります。そのため、予防が非常に重要です。ここでは、看護師の視点から見た熱中症対策について述べたいと思います。

## 体温調節の破綻

人体は通常、体温を一定に保つために汗をかいたり血管を拡張させたりすることで熱を放散します。しかし、高温多湿の環境ではこれらの機能が十分に働かず、体内に熱がこもりやすくなります。

長時間にわたり高温環境にさらされることで、体内に熱が蓄積し、熱中症のリスクが高まります。**特に高齢者や子供、持病を持つ人**は体温調節機能が弱いため、熱中症になりやすいです。

## 水分・電解質の不足

大量の汗をかくことで体内の水分と電解質が失われます。これにより、血液の粘度が増し、血液循環が悪化します。特にナトリウムやカリウムなどの電解質の不足は、筋肉や神経の機能に影響を及ぼし、さらに熱中症を悪化させる可能性があります。

## 内臓への影響

体温が異常に上昇すると、内臓にも影響を及ぼします。特に脳は高温に非常に敏感で、意識障害やけいれんを引き起こすことがあります。また、腎臓や心臓にも負担がかかり、最悪の場合、臓器不全に至ることもあります。



## 2. 看護師視点の熱中症対策①

### 正しい水分補給

適切な**水分補給**は、熱中症予防の基本です。特に高温多湿の環境では、通常よりも多くの水分が必要です。

しかし、水分補給だけでなく、**電解質の補給**も重要です。スポーツドリンクや経口補水液を摂取することで、ナトリウムやカリウムなどの電解質を補うことができますと言われています。

患者さんには、喉が渇く前に定期的に水分を摂るよう指導するのがよいでしょう（**医師の指導のもと**）。また、アルコールやカフェインを含む飲料は利尿作用があるため、これらの摂取は控えるように助言することもよいかもしれません。

### 適切な服装と環境

衣服は、熱中症予防においても大切な要素です。

軽くて**通気性の良い衣服**を選ぶことで、体温を効果的に調節できます。また、帽子や日傘を使うことで直射日光を避けることができます。

**室内にいる場合でも、適切な温度調整が必要**です。

エアコンや扇風機を使用して室内温度を快適に保ち、特に高齢者や病弱な方がいる家庭では、定期的に室温を確認することを勧めます。

### 3. 看護師視点の熱中症対策②

#### 日常の習慣改善

健康的な生活習慣は、熱中症の予防にも役立ちます。  
**バランスの取れた食事や十分な睡眠**は、体の免疫力や体温調節機能を高めます。

また、日中の暑い時間帯の外出を避け、運動を行う場合は早朝や夕方の涼しい時間帯を選ぶようにアドバイスすることもよいでしょう。

#### 早期の兆候に注意

熱中症は、**早期に兆候を察知し対処**することが重要です。  
頭痛、めまい、吐き気、筋肉のけいれん、異常な発汗、意識の低下などの症状が見られた場合、すぐに涼しい場所に移動し、水分と塩分を補給します。状況が改善しない場合は、医師と相談し、適切な処置を受けることが必要です。

#### 教育と啓発

熱中症予防には、教育と啓発が欠かせません。  
患者さんやその家族に対して、熱中症のリスクと予防法について繰り返し説明することが重要です。特に高齢者や子供は自分で予防対策を取ることが難しいため、周囲の人々がサポートすることが求められます。

また、地域コミュニティや学校での啓発活動も効果的です。ポスターやパンフレットを用いた情報提供、セミナーの開催などを通じて、多くの人に熱中症の危険性と予防法を伝える努力を続けることが大切です。

## 4. 紫外線対策の重要性

紫外線は、太陽光に含まれる見えない光の一種で、地球に到達する主な種類にはUV-AとUV-Bがあります。適度な紫外線はビタミンDの生成に寄与しますが、過剰な曝露は皮膚癌、日焼け、皮膚老化などのリスクを高めます。

看護師として、紫外線対策の重要性を理解し、患者や一般の方々に正しい情報を提供することが求められます。

### 紫外線の種類とその影響

#### ①UV-A（長波紫外線）

- ・皮膚の深部まで到達し、シワやたるみなどの皮膚老化を引き起こします。
- ・窓ガラスを通過しやすく、室内でも影響を受けることがあります。

#### ②UV-B（中波紫外線）

- ・表皮に強く影響し、日焼けや皮膚がんの原因となります。
- ・屋外活動時に特に注意が必要です。



## 5. 紫外線対策の基本

### 紫外線対策の基本

#### ①日焼け止めの使用

- ・ SPF（Sun Protection Factor）とPA（Protection Grade of UVA）を確認し、適切な製品を選ぶ。
- ・ 2～3時間おきに再塗布することが推奨されます。

#### ②適切な衣服の選択

- ・ 長袖のシャツ、長ズボン、帽子、サングラスを着用する。
- ・ UVカット素材の衣類を活用する。

#### ③日陰を利用する

- ・ 特に紫外線が強い10時～14時の間は直射日光を避ける。

#### ④日傘の使用

- ・ UVカット機能がある日傘を選ぶと効果的です。

## 6. 看護師としてのアドバイスとまとめ

### 看護師としてのアドバイス

#### ①患者教育

- ・ 外来や病棟での指導：患者やその家族に紫外線対策の重要性と具体的な方法を説明します。
- ・ 資料の提供：パンフレットやポスターを用いて、視覚的に分かりやすく情報を伝えます。

#### ②定期的なチェック

- ・ 皮膚の異常を早期に発見するため、定期的な皮膚チェックを推奨します。
- ・ 皮膚科の受診を勧めることも重要です。

#### ③コミュニティへの働きかけ

- ・ 地域イベントや学校での健康教育プログラムに参加し、広く紫外線対策の知識を広めます。

### 夏の対策（熱中症・紫外線）まとめ

熱中症は、予防が非常に重要な健康障害です。

看護師として、患者さん一人ひとりに寄り添い、正しい知識と対策を広めることが重要な役割です。今年の夏も、少しでも多くの方が健康に過ごせるよう、熱中症予防に努めていきましょう。

また、紫外線対策は、皮膚の健康を守るために欠かせない重要な取り組みです。

看護師として、患者一人ひとりの状況に応じたアドバイスを提供し、適切な紫外線対策を促すことが求められます。適切な知識と実践を通じて、紫外線によるリスクを最小限に抑えることができます。