

熱中症のおはなし

表 熱中症の分類と症状ならびに身体所見

症状ならびに 身体所見	熱失神 (日射病)	熱けいれん	熱疲労	熱射病
頭痛、めまい	ある	ときにある	ある	ある
吐気・嘔吐	ときにある	ときにある	ある	ある
体温	正常または低下	37~38℃	37~40℃	40℃以上
脈拍	速くて弱い	—	速くて弱い	速くて強い
呼吸数	ときに速い	—	速くて浅い	速くて浅い
皮膚	蒼白	蒼白で温かい	蒼白で冷たく、 湿っている	乾燥、熱く、 紅潮している
発汗	ある	ある	大量	停止
筋攣縮	なし	有痛性筋攣縮	ときにある	ときにある
意識障害	一過性失神	まれ	ないか軽微	ある

高温環境下における身体適応障害を総称して熱中症と言います。

熱中症は表のように軽症の日射病から、死亡するケースもある熱射病までさまざまです。

誰もがいきなり熱射病になってしまうわけではありません。

スポーツ活動中、室内、車内でも起こります。

まずは涼しい場所に移動、衣服をゆるめて寝かせ、体を冷やしながらか経口補水液を少量ずつ摂取すれば軽症の方は回復します。

意識がない場合は、皮膚を直接冷やすより全身に水を吹きかけたり、濡れたタオルを当ててあおぐ方法が有効です。

水分は与えず、救急車を呼びましょう。

テレビで見る熱射病は体温40℃以上、発汗停止(!)、中枢神経症状(意識がない、けいれん等)ありと重症です。

夏バテ対策の漢方薬

①小建中湯

(しょうけんちゅうとう)



元気がなくクタクタしている
すぐ疲れる、カゼをひきやすい、
おなかをくすぐったがる人に合います

②補中益気湯

(ほちゅうえっきとう)



日頃は元気なのに夏の暑さで食欲が
落ちてしまった、手足がだるい人に
合います

③清暑益気湯

(せいしょえっきとう)



岐阜の暑い夏には持ってこいです。
本剤を服用すると、べとついた汗では
なく、さらっとした汗をかくようになります。
摂取した水分をうまく使って回復を
早めてくれます。

お知らせ

- お盆休み：8月13日(金)、8月14日(土)は休診
- 8月30日(月)－9月1日(水)
漢方研修のため休診、よろしくお願い致します
- 小児夜間急病センター当直日
8月6日(金) 岐阜市民病院
19:30－22:30(受付)