

熱中症

熱中症はいろいろな年代でおこりますが、若年者のスポーツでおこりやすい特徴があります。発症の時期は梅雨明け後7月中旬から8月上旬にかけてピークになります。時刻は12時から15時前後の日中です。晴天での発症が多くなります。性別では男性が多くなります。スポーツでは陸上競技などグラウンドでのスポーツは重症率が高い傾向があります。練習時間が2時間をこえると高くなるといわれています。適切な時間で練習していくことが必要です。重症度別では軽症はめまい、立ちくらみ、汗が止まらないなどです。このときには涼しいところで休み、水分とナトリウム分を取るようにしてください。中等症になると吐き気、倦怠感、虚脱感が加わります。このときは医療機関を受診してください。重症では意識がなくなる、けいれんがおきるなどです。救急車などで急いで医療機関に運んでください。さらに進行すると多臓器障害など大変重症な状態になってしまいます。熱中症の予防はNaと糖分を適切に含む補液を飲むことです。製薬メーカーより市販されているものもあります。

熱中症診療ガイドライン2015 日本救急医学会

