



## 【医療従事者より緊急提言】

**医療崩壊目前！ 新型コロナに症状が似ている熱中症の救急搬送で負担増！  
熱中症の死亡・後遺症リスク、例年よりも高いです！  
自分でできる軽度熱中症への対処を必ず覚えてください**

医療従事者 13 名で形成する熱中症・脱水症の啓発団体「教えて！『かくれ脱水』委員会」委員一同より、熱中症シーズンに向けての提言をいたします。

コロナ禍も 2 年目に突入してしまいました。依然、新型コロナウイルスの感染予防対策をしながら生活をする必要がありますが、気温の上昇とともに、また、感染症予防と併行して熱中症予防を意識しなくてはならない夏がやってきます。特にコロナ禍も 2 年目に突入した今年、長引く自粛生活で身体の中の水分を蓄える器官でもある筋肉が衰えて、より脱水症・熱中症にかかりやすくなっている人も多いはず。また、今年の夏は自粛疲れや慣れにより、外出者が昨年よりも増える可能性があります。

新型コロナ対応に追われる医療機関になるべく負担をかけないように、各人における熱中症予防リテラシーを高め、予防に努めるべきです。

また、万が一、熱中症になってしまった時の対処法を身に付けておかなば、搬送先のキャパシティが十分でないパンデミック時は、一刻を争う熱中症への処置が遅れ、死亡に至る可能性、後遺症が残ってしまう可能性が高まります。

すべての人が、熱中症の応急処置を把握しておくことで、新型コロナ感染症よりも多い熱中症での死者を減らすことができるはず。

熱中症で救急搬送されないために知っておくべき応急処置を、「教えて！『かくれ脱水』委員会」副院長 谷口英喜医師より解説します。

### 【監修】「教えて！『かくれ脱水』委員会」副委員長 医師 谷口英喜

済生会横浜市東部病院 患者支援センター長/周術期支援センター長/栄養部部長



専門は麻酔・集中治療、経口補水療法、体液管理、臨床栄養、周術期体液・栄養管理など。日本麻酔学会指導医、日本集中治療医学会専門医、日本救急医学会専門医、TNT-D メディカルアドバイザー。1991 年、福島県立医科大学医学部卒業。学位論文は「経口補水療法を応用した術前体液管理に関する研究」。著書「熱中症・脱水症に役立つ 経口補水療法ハンドブック 改訂版」『イラストでやさしく解説！「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本』

<メディア関係者様お問い合わせ>

教えて！「かくれ脱水」委員会 広報事務局 笹山 090-2646-5273 mako@mktp.jp

## **新型コロナウイルス感染症と熱中症の症状は区別がつけづらい。**

ゆえに、**新型コロナウイルス感染が疑われるだけで、受け入れ側は新型コロナ感染者を受け入れる体制を整える必要があります。**（防護服着用など）

またそれは、“なかなか搬送先が見つからない”という事態を招き、**熱中症を重症化させてしまう確率も高まります。**

熱中症は、いかに素早く正しい処置をするかが、死亡せずに済むか、後遺症が残らないかの分かれ目です。しかし、今年は新型コロナウイルス感染症患者の受け入れが相次ぎ、搬送できる病院の空きがなく長時間、長い場合は1日以上待たされ、拳句受け入れ先がないケースもあり得ます。熱中症が重症化してしまった状態ですぐに救急処置がなされなければ、死亡率も、脳機能障害などの後遺症が残るリスクもぐっと高まってしまいます。

熱中症の症状（発熱・過呼吸など）は、新型コロナウイルス感染症の症状と非常によく似ています。理由がわからず高熱が出ている場合は新型コロナウイルス感染症を疑い、感染者の搬送として扱われ、一刻を争う熱中症の処置が遅れてしまうリスクにつながります。

**暑熱環境にいた、水分をとっていない等、熱中症であることがほぼ確実である場合は、救急担当者に必ず「熱中症になる環境だったので熱中症だと思われる」と伝えましょう。**そうすることで、医師の判断への負担軽減につながります。

### **●熱中症で救急搬送されないために備えておくべきモノ**

#### **①部屋にエアコンを設置しておきましょう**

熱中症になった時には身体を急激に冷やす必要があるのですが、扇風機だけだと対策として脆弱です。エアコンが故障していないか、今すぐに試運転をして、問題がある場合は修理、買い替え、清掃など、適切な対処をしておきましょう。

#### **②氷嚢**

（保冷剤、ビニールパックに水を入れて凍らせる、ペットボトルを凍らせるなどでも可）

熱中症になってしまった際、身体の太い血管が走っている箇所を急激に冷やすことで重症化を防ぐことができます。冷凍庫に最低6つの氷嚢（ないしは氷嚢として使用できるもの）を常に凍らせておくといいでしょう。おでこを冷やしても体温を低下させる効果は少ないのでご注意ください。

#### **③経口補水液**

熱中症は「脱水症」により汗がかけず、身体を自力で冷やすことができずに「高体温」になってしまう症状です。

経口補水液とは、脱水を起こした際に必要になる水と電解質（塩分・糖分・カリウム）が、小腸から効率よく吸収される濃度で配合された飲料です。

**経口補水液を用いて即座に脱水症を緩和することを「経口補水療法」と呼び、WHO（世界保健機構）においても推奨されている処置**です。

お茶や真水だと吸収されづらく、スポーツドリンクは糖分が多めで吸収に負担がかかる場合があります。夏は必ず、冷蔵庫に経口補水液を数本冷やしておきましょう。

## ●熱中症かな？と思ったときの対処法

**熱中症の症状：**めまい・湿疹・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

熱中症を疑った際は、意識があるかを確認してください。意識がない場合は、とにかくすぐに救急車を呼び、電話口で「熱中症の疑いがある」と伝えましょう。

意識がない場合（救急車を呼んでから）もある場合も、**まず第一に、涼しいところに行き、身体を冷やすのが先決です。**冷房のかかった屋内、難しい場合は風通しの良い日陰など、とにかく涼しい場所に移動することです。

身体が熱くなってしまったら、衣服やネクタイ、ベルトも緩め、なるべく肌を露出し、そこに冷風をあてたり、団扇で扇ぐなどして冷やしてください。屋外などの暑いところでは、露出した肌に水をかけて扇ぎましょう。

氷嚢やペットボトルなどよく冷えたものがあれば、イラストの箇所（首の頸動脈、わきの下、太ももの付け根。血流を冷やすため、太い血管の箇所を冷やします）を冷やしましょう。

脱水状態で汗をかけていない場合もありますが、汗をかいている場合は気化により体温を冷やすことに役立っているため汗はふかないようにしましょう。



### 次に、下記の「3トル」をすぐさま行いましょう

#### 1) 周囲の人と距離をとる

少なくとも2 m以上、できる限り人と離れる、離す。

#### 2) マスクをとる（マスクは喉の渇きに気づきづらく、呼吸しづらい）

熱中症を疑うときは、処置をしている人は必ずマスクをして感染に気をつけつつ、本人のマスクをまずは外してください。

#### 3) 経口補水液をとる

脱水時はお茶や真水よりも『経口補水液』を摂りましょう。他の水分でも飲ませないよりはいい場合もありますが、もしも食事を摂っていないなど塩分が不足している状況で真水やお茶などナトリウム（塩分）が入っていないものを飲ませてしまうと低ナトリウム血症という危険な症状を招く場合があるので、少なくともスポーツドリンクなど、塩分を含むものにしましょう。

ペットボトルを渡して本人が自分でキャップをあけられる場合は、飲みただけ経口補水液を飲ませましょう。自分でキャップがあけられないほどに朦朧としている場合は誤って水分が気道に流れ込む可能性があるため無理に飲ませず、すぐに救急車を呼び、身体を冷やし、マスクを取り、待機しましょう。

「吐き気を訴える」または「吐く」という症状がある時も飲料は強制的に飲ませることはせず、医療機関に搬送することを最優先にしてください。

意識があり、経口補水液を飲める状態で飲ませてみて状態が回復（体温が下がる、体調がよくなる）した場合は、救急搬送をしなくても大丈夫です。

頭痛や足のつり、ふらふらするなど、熱中症の症状とも新型コロナウイルス感染症の症状ともとれる症状が出た際は脱水症をおこしている場合もあります。経口補水液を飲んで改善したら一安心して良いでしょう。ただし、咳や発熱、呼吸苦などの肺炎症状が残るようならば病院に行くようにしましょう。また、心臓病や腎臓病などの基礎疾患がある人も、回復してもかかりつけ医を受診されることを勧めます。

万が一症状が悪化する場合には、すぐに救急車を呼びましょう。

症状と応急処置を正しく知るだけで、救急隊員、医療機関の負担を軽減できるので、すべての人がこの知識をもっておいてほしいです。

**コロナ禍の身体は、脱水症・熱中症に弱くなっています。**

**一人一人が、正しい対策をすれば 100%近く予防できるのが熱中症です。**

**ひとりひとりの熱中症予防、正しい応急処置が、医療の現場を守ると心得てください。**

教えて！「かくれ脱水」委員会 一同