



糖尿病に克つ



NO.139
2019年
夏号

熱中症による救急搬送数

暑さが増してきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
昨年は記録的な猛暑となり、5月～9月に熱中症で救急搬送された方は、※95,137人で、前の年を42,153人も上回り、発生場所の約4割が住居でした。※総務省消防庁 報道資料より

日本気象協会は、今年度は例年並みの暑さであると発表していますが、5月の熱中症による救急搬送数だけで、既に昨年度を1,500人以上も上回っています。初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れてないのに気温が急上昇する時期は、重傷搬送者が集中しており、特に注意が必要です。



糖尿病と熱中症の関係

血糖値のコントロールがうまくいっていない場合、熱中症のリスクが高まります。
なぜなら、自律神経の働きの低下によって、皮膚が血流障害を起こし、熱が逃げにくくなったり、体温を下げるための汗をうまくかけなかったりして、体温の調節がスムーズにできなくなるからです。

また、うっかりインスリンのキットを高温の所に置きっぱなしにしていると、インスリンが効果を発揮できない状態にしてしまい、いつの間にか血糖値が高くなっていて、というケースもあります。



※なお、高齢の方の屋内での熱中症は、屋外でのスポーツや肉体労働による熱中症よりも重症例が多いのが特徴です。屋外での熱中症は健康な人が短時間で発症するため治療への反応も良く軽症で済むことが多いのですが、高齢の方は暑さやのどの渇きを感じにくく、日常生活の中で徐々に進行する為、本人・周囲の人が気付かないまま進行し対応が遅れます。またエアコンの使用を控える方が多く、エアコン未設置の方や未使用の方の重症度は高くなっています。

熱中症の予防のポイント



- ◎部屋の温度をこまめにチェック。（普段過ごす部屋には温度計がお勧め！）
- ◎体感温度ではなく室温 28℃を目安に、扇風機とエアコンをセットで上手に活用。
- ◎喉が渇かなくてもこまめに水分補給。※普段の飲料摂取の目安は 1.2ℓ（食品との合計では 2ℓ）

※スポーツドリンクは水分とナトリウムを同時に補えるので効果的ですが、糖質が含まれるものがあり、多量に摂取すると高血糖になるおそれがあります。利尿作用の強いビールや、コーヒーなどカフェインの入った飲料は、尿で排泄される水分の量が多くなるので、予防のための水分補給としては不適切です。

- ◎外出の時は、体をしめつけない涼しい服装で、帽子で日よけ対策も。
- ◎無理をせず、適度に休憩。
- ◎日頃から栄養バランスの良い食事と体力作り。
- ◎普段から、じんわりと汗をかく運動を習慣化して、汗をかける体づくり。

あれ、もしかして熱中症？症状別対処法

	症状	対処	医療機関への受診
軽度	めまい 立ちくらみ 生あくび こむら返り 手足のしびれ 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 安静 水分補給 <p>大量に汗をかいた時は、体重減少量の8割を目安に水分補給。塩分の目安は0.1~0.2%</p>	<p>左記対処により、徐々に改善している場合は、現場での対応と見守りでOK。</p> <p>改善が見られない場合は病院へ。</p>
重症度	頭痛 吐き気・吐いた 体がだるい 集中力や判断力の低下 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 安静 衣服をゆるめ体を冷やす 十分な水分と、失った分の塩分の補給。 	<p>自力で口から水分が摂れない場合や、症状の改善が見られない場合は病院へ。</p>
重度	意識障害 ※受け答えや会話がおかしい。 けいれん 運動障害 ※普段通りに歩けないなど 身体が熱い 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 安静 衣服をゆるめ保冷剤などで体を冷やす <p>※意識障害等のある場合は誤嚥の危険性があるので飲ませずに救急車を！</p>	<p>急いで救急車を要請</p> 

～暑い夏を快適に過ごそう～

窓フィルム



遮熱・断熱だけでなく防犯・防災効果も。



色の薄い服装

紫外線をカットしたい場合、暗い色の服が効果的ですが、熱をため込みます。涼しさ重視なら白に近い色を。

帽子



時々外して汗の蒸発を促しましょう

緑のカーテン

十分に水を与えてある緑のカーテンは、よしずの倍以上熱をカットします。



参考・引用：

熱中症診療ガイドライン 2015・熱中症環境保健マニュアル 2014・糖尿病ネットワーク
環境省熱中症予防サイト・県立広島大学エコキャンパスの取組

発行機関：周防大島町病院事業局

作成担当：総務部業務課

