

熱中症になってしまったら



そもそもその傷病が熱中症なのか断定することは野外では困難だといえます。しかし、暑い環境で具合が悪くなったら「熱中症かも？」と疑い、処置を試みることはとてもいいことです。

まずは熱中症の段階を理解しましょう。熱中症は日本ではⅢ段階（Ⅰ～Ⅲ度）に分かれています。Ⅰ～Ⅱ度のものを軽度～中等度と定義されており、「熱疲労」とも呼んでいます。最も重症なものはⅢ度とされ、「熱射病」とも言います。この段階になると救急車で病院へ行く必要のある緊急性がある状態です。しかし、野外活動で発生する熱中症の多くはいきなり重症にはならないため、一番良い対策は軽い段階で気づき早めに対処することです。熱中症とはこれらの段階を総称した言い方ですので、野外活動指導者は少し細かい段階で理解することが望ましいでしょう。

なお、この記事では軽度～中等度のものを「熱疲労」、重度のものを「熱射病」として取り扱います。

暑い環境にいて「めまい・立ち眩み・吐き気・頭痛・倦怠感・ぼ～っとする」などの症状が出ている場合、熱疲労を疑います。多くの場合野外活動では運動を伴うわけですが、筋肉を動かすことで体内でも熱が生産されるので、暑い+運動で体内の熱はさらに上昇していきます。まずは運動をやめ涼しいところで休憩しましょう。のどが渴いていたら適宜必要な水分摂取を行いましょう。飲水については「のどの渇きにに応じて」がキーワードです。積極的に水を飲みすぎた結果、気が付かない間に運動性低ナトリウム血症という別の問題を引き起こしている場合もあります。よく言われる「積極的な水分補給」よりは「のどの渇きにに応じて飲む」という考え方がより適切だといえるでしょう。

野外活動においては、熱疲労レベルまではしばしば経験するでしょう。早いうちに対処し観察をしましょう。症状が改善傾向にある場合は活動を続ける選択肢も出てくるかもしれませんが、改善が見られない場合は医療機関の受診が適当です。

最も重症である熱射病の大きな分かれ目は「意識や精神状態の変化」です。暑い環境で「倒れる、ろれつが回らない、ぼ～っとしている、反応が鈍い…」など意識に影響が出ているときは熱射病を疑いましょう。多くの場合、皮膚は真っ赤で熱くなっているでしょう。

こうなったらまずはすぐに119番をして救急車の要請をします。救急車到着までの間はとにかく最善の冷却を試みる処置をしましょう。（一部の病院などでは氷水を張ったバスタブに漬けて水をグルグル回す処置を行うそうで、イメージそれくらいのレベル）

このような判断指標やそれぞれの適切な処置は「野外災害救急法」と呼ばれる分野で詳しく学ぶことができます。キャンプの指導者には参加者を守るための、職務上の注意義務が課され「結果予見・結果回避」の力が必要です。つまり「熱中症とは何かを理解し、どの段階かを評価することができ、医学的根拠に基づいた適切な処置を施せる」ことを意味します。

特に熱射病は命に係わる重大な問題です。ここまで炎天下で引っ張らないリスクマネジメントが大事ですが、万が一の時には勇気をもって対処できるようにするために、まずは適切なトレーニングによって理解を深めていきましょう。

参考) 野外災害救急法 WMA Japan www.wmajapan.com

【参考文献】

- ・厚生労働省：職場の安全サイトhttps://anzeninfo.mhlw.go.jp/yougo/yougo09_1.html
- ・環境省：熱中症予防情報サイト<https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness.php>
- ・日本救急医学会：熱中症診療ガイドライン2015
- ・WMA International：Wilderness and rescue medicine -8th edition ほか