

テーマ:被災者の方へ低体温対策情報

出典

日本登山医学会のブログから転載(自由に転載可とのこと)

<http://jsmmed-tozanigaku.sblo.jp/category/1115039-1.html>

さらに、「メルクマニュアル家庭版」を参考にして、加筆。

<http://merckmanual.jp/mmhe2j/sec24/ch291/ch291b.html>

低体温症って何？

「生命が危険なレベルまで体温が下がる状態」のことをいいます。

症状は？

低体温症の症状はきわめて徐々に進行するので、本人も周囲の人もなかなか気がつきません。体が激しくふるえ、歯がカチカチ鳴るなどの症状がまず現れます。体温がさらに下がるとふるえは止まり、動きが緩慢でぎこちなくなり、あらゆる反応に時間がかかり、思考がぼんやりして正常な判断ができなくなります。倒れたり、徘徊(はいかい)したり、休もうとして横になります。体温が下がり続け、ふるえが止まるのは良くない徴候で、反応がさらに鈍くなり、昏睡状態に陥ります。心拍数や呼吸数は低下して弱くなります。ついには心臓が停止します。

避難場所での低体温症対策

屋外に退避して救助を待っている方々、避難所でも十分な暖房がなく寒冷環境にいらっしゃる方へ、低体温症にならないために、以下のような点に注意することをお勧めします。

○なぜ低体温症になるのか？

低体温症は、体の外に奪われる熱と自分で産生する熱のバランスで、奪われる熱が多いときに体温が維持できずに起こります。従って、それほど寒くない環境でも、栄養が足りなかったりすれば起こりますし、特に、お年寄りや小児などでは、起こしやすいので注意が必要です。

○低体温症になりやすい人・なりやすい状態

- ・ お年寄り、小児
- ・ 栄養不足や疲労
- ・ 水分不足
- ・ 糖尿病、脳梗塞など神経の病気がある人
- ・ ケガをしている人

○低体温症に気づくには？

手足が冷たくなったり、寒くて震えます。

体の中心の温度が35℃まで下がると低体温症ですが、震えは中心の温度が37℃から始まり、体に警告サインを出します。ここでのおんびりしていると、本当に低体温症になります。震えがあるのは、熱を上げるエネルギーが残っている証拠です。ここで改善するのが一番安全で、早道です。

○低体温症の対応が遅れるわけは？

初期の低体温症は、心臓発作のように緊急性が高くないので、もう少し・・・と言ううちに、気づくと悪化してしまいます。

○体温測定は？

一般の体温計で体温を測っても低体温症の診断にはなりません。

低体温症の体温は個人差がありますので、測定する必要はかならずしもありません。

とにかく、震えがあるか、意識がしっかりしているか、を確認して下さい。

○震えが始まったら何をすればいいのか？

1) **隔離** 冷たいものからの接触をさけます。地面に敷物をしたり、風を除けたり、濡れた衣服は脱いで下さい。着替えが無くても、濡れたものは脱いで、毛布などにくるまって下さい。

2) **カロリー補給** 何よりカロリーで、体温を上げるエネルギーを補給することが大切です。

3) **水分補給** 体温が下がると利尿作用が働いたり、体内の水分バランスが変化し、脱水になります。温かくなってもいいですので、水分をとります。温かければ、さらに理想ですが、まずは水分補給です。

4) **保温・加温** 体温を奪われないために、なるべく厚着をして下さい。顔面・頸部・頭部からも熱の放散が大きいので、帽子やマフラーなどで保温して下さい。毛布などにくるまる場合は、一人でくるまるより2-3人でくるまった方が暖かいです。特に、老人や小児など弱い人には、元気な人が寄り添って一緒に包まれると保温効果があります。

屋外場合は、これ以上濡れないように、湿気から隔離できる衣服やビニール素材などがあれば、くるまって下さい。震えがある段階では、どんな温め方をしても大丈夫です。

○悪化のサインは？

震えがなくても低体温症になっていることもあります。

見当識障害(つじつまの合わないことを言う)、ふらつくなども、重症な低体温症の症状です。また、震えていた人が暖まらないまま震えがなくなって来るのは重症になっている証拠です。

○震えがなくなったり、意識がもうろうとしてきたら？

緊急事態です。震えが止まってしまった低体温症は自分での回復はできません。また、急速に悪化します。至急病院へ。できるだけ丁寧に扱って下さい。乱暴に扱うと、心臓が停止しかかることがあります。病院搬送が難しい場合は、丁寧に扱いながら、保温につとめてください。

この場合の保温は、

1) 上記の保温・温かい飲み物の摂取(むせないことを確認)を徹底する。

2) ペットボトルなどに、お風呂の温度程度のお湯を入れて湯たんぽを作り、脇の下・股の付け根・首の回りに当てる(42℃を超えた湯たんぽは、長時間当てるとやけどをするので注意)