

●透析スタッフ・透析医療機関は患者・家族に周知を 透析患者の熱中症対策

西 慎一 ● 神戸大学大学院医学研究科腎臓内科／腎・血液浄化センター

7月の梅雨明けから全国各地で摂氏35度を超える猛暑日が続いている。ニュースでは熱中症患者が救急搬送されたと連日報道している。

熱中症とは、高温多湿の環境下で、体温調節機能が障害され体調不良となる病態の総称である。高齢、心疾患、悪性腫瘍、降圧薬内服などが発症のリスク因子である。気温28度以上の環境であれば発症率は高くなる。室内に居ても発症する。

熱中症対策としては、高温・多湿環境はできるだけ回避する必要がある。以下は、透析患者に限らず注意すべきことである。

- ① リスクが高い人は、室温が28度を超過していればクーラーを使用し室温を低下させることが望ましい。
- ② 高温期は、平時より水分・塩分をやや多くとる必要がある。適度な発汗は体温低下による熱中症予防に必要な生体反応である。
- ③ 寝不足、疲労などの体調不良があった場合、体温調節機能は低下し簡単に熱中症に陥るので、

平時の体調管理に注意する必要がある。

透析患者は次の理由から熱中症に陥りやすい。

- ① 多くが高齢の高血压患者である。
- ② 平時から飲水・塩分制限をしている。
- ③ 長期透析患者は発汗が乏しい。
- ④ 疲労感、不眠症などにより体調不良が目立つ。

したがって、透析施設への通院による体力消耗は極力避け、非透析日の家庭生活における体調管理に十分留意する必要がある。

日本救急医学会熱中症分類により熱中症重症度は3段階に分類されている^{参考URL1)}(表)。Ⅰ度は軽症、Ⅱ度は中等症、Ⅲ度は重症で意識障害、肝・腎機能障害などが発症し死に至る可能性がある。早期段階で対応する必要がある。初期対応として、涼しい所へ移動し、服をゆるめて体を冷やしたり、水分・塩分の両者を適切に含んだ経口補水液の摂取が推奨されている。経口補水液の含有カリウム値が心配となるが、1L服用すると約1食分(780mg程度)のカリウムが含まれている。透析患者の場合は、経口補水液のみで補充するのではなく、スポーツドリンクであればカリウム含有量は1Lで約200mgであり、こちらも使用することが推奨される。

これから迎える8月が少しでも気温が低いことを祈る。

参考 URL (2018年7月現在)

- 1) 日本救急医学会：熱中症診療ガイドライン 2015
<http://www.jaam.jp/html/info/2015/pdf/info-20150413.pdf>

表 ● 日本救急医学会熱中症分類

	症 状	重症度	治 療
Ⅰ 度	めまい 立ち眩み 大量発汗 こむらえり	軽症	● 現場で冷所安静 ● 経口補水液摂取
Ⅱ 度	頭痛 倦怠感 虚脱感 集中力低下	中等症	● 医療機関での診療 ● 経口飲水・輸液
Ⅲ 度	中枢神経症状* 肝・腎機能障害 DIC 発症*	重症	● 入院加療 ● 体温・呼吸循環管理 ● DIC 治療

中枢神経症状：意識障害、小脳症状、痙攣発作
DIC：播種性血管内凝固症候群 [参考URL1)より]

※編集部註：連日、全国各地で高温が続き熱中症の危険が高まっており、急ぎ7月20日に上記原稿を執筆いただきました。