



「まだ暑くない」が一番危ない！熱中症対応

救急看護認定看護師 角 順子

7月は体が暑さに慣れていない暑熱順化の途上です。気温がそれほど高なくても、湿度が高い日や急に晴れた日には熱中症リスクが急上昇します。

🔦 熱中症診療ガイドライン2024の重要トピックス

1. 最重症「Ⅳ度」の新設

Ⅰ～Ⅲ度に加え、さらに重篤な状態を示す「Ⅳ度」が新設されました。

2. 現場用指標「qⅣ度（quick Ⅳ度）」の導入

深部体温の測定が難しい現場（救急現場や施設など）でも「表面体温40℃以上（または明らかな熱感）＋重度意識障害」があれば即座に最重症（Ⅳ度）と判断し、高次医療機関へ搬送します。

3. 解熱薬（アセトアミノフェン等）は無効！

熱中症による高体温は感染症などのように脳の視床下部が設定温度を上げているわけではありません。そのため解熱薬は効果がありません。物理的冷却（Active Cooling）のみが有効です。

	主な症状・判定基準	対応
Ⅰ度 （軽症）	めまい、立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛・こむら返り	涼しい場所へ、水分・塩分補給、見守り
Ⅱ度 （中等症）	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力低下	医療機関への搬送・受診
Ⅲ度 （重症）	意識障害（軽度）、小脳失調、痙攣、肝・腎機能障害、DIC	入院（高次医療機関へ）
【新設】Ⅳ度 （最重症）	深部体温 40.0℃以上＋重度意識障害（GCS 8点以下）	即座にActive Cooling＋集中治療

※深部体温：直腸温、食道温、膀胱温などを指します。一般的なわきの下の体温（表面体温）とは異なります。

知ってほしい加齢と基礎代謝量の変化

摂食嚥下障害看護認定看護師 川野 陽子

私たちは健康的に活動するには身体機能の維持が必要になります。しかし、年齢を重ねると加齢とともに様々な変化が起こります。それに伴って栄養状態も低栄養を招きリスクを高めます。

基礎代謝量は加齢によって影響を受けます。体の組織によって代謝量は異なり、最も代謝量が多いのは骨格筋です。基礎代謝量は30歳代から低下傾向にあり、加齢に伴う筋肉量の減少は代謝量の低下につながります。それは消費エネルギー量が減少し、食欲不振や食事摂取量の低下を招き低栄養に繋がります。こうした変化を理解し、早期からの予防的な栄養管理や運動習慣の見直しが重要になります。

