

■ 低体温症 … 深部体温36度未満の障害

はじめに

低体温症とは身体の深部体温(内臓の温度や直腸の温度など)が36度未満になることを言います。
※脇の下や鼓膜で測る体温のことではありません! 一般の家庭では測定できないものです。
低体温症は山での遭難や海難事故といった自然環境下で起こるものだけでなく
飲酒後や睡眠薬・鎮静薬服用後に寒い所で寝てしまうといったことでも起こります。

症状

- 下の表は深部体温と身体への影響を表したものです。
深部体温が下がれば下がるほど状態が悪化することが分かります。

35℃以下	… 身体の体温を上げようと震えの反応を起こす。意識は比較的しっかりしている。
30℃以下	… 筋肉が硬直を始め、震えは止まる。無反応になり呼びかけても返事をしない。
20℃以下	… 筋肉は完全に硬直し、脳も心臓も活動を停止する。

…このように深部体温が下がれば下がるほど危険! でもこんな例も

- ◆ 2006年、北アルプスを登山中だった29歳の男性が雪崩に巻き込まれ4時間近くも心肺停止状態になっていたのにも関わらず生還し無事退院したという事例があります。このような例は多く医療機関で専門的な治療を受けるまでは絶対に命を諦めないことが大切です。

応急手当

○ 共通事項

- ・ まず助けを呼び衣服が濡れていれば着替えさせ毛布などで包み暖かい場所へ移動させます。
出来る限り雨・雪・風を避けるようにした方が良いでしょう。
- ・ タバコは吸いたがっても吸わせてはいけません。抹消血管を縮め、凍傷の危険が増すためです。

○ 35℃以下 ガタガタ震え意識状態がしっかりしている場合

- ・ 温かい甘い飲み物を飲ませたり、脇下や股下を湯たんぽなどで温めたりして積極的に加温します。
ただし、アルコールやカフェインを含むものは与えない方が良いでしょう。

○ 30℃以下 震えが止まり意識状態が悪い場合

- ・ この状態になるとちょっとした刺激で心不全を起こすので保温して安静を保って下さい。
身体を温めると逆に症状が悪化するため何かを飲ませたり、マッサージをしてはいけません。

○ 20℃以下 心肺停止状態の場合

- ・ 体温が下がらないように保温しながら心肺蘇生法を行います。加温をしてはいけません。

予防

- 低体温症は行える応急手当が限られていますので、何よりもまず低体温症にならないことが大切です。
山、川、海などレジャー中の発症も少なくありません。
また、低体温症は冬に限ったことではなく夏でも条件が重なると起きることがあります。
身体を冷やしすぎないように注意して低体温症を防ぎましょう。