

平成16年8月1日

梅雨もあけて、今年は記録的な猛暑に見舞われています。日々、テレビや新聞で「熱中症」で多くの方が病院へ運ばれているニュースを耳にしますが、熱中症事故は適切に予防すれば防げるものです。また、適切な処置により症状の重症化を防ぐことができます。今回はこの「熱中症」についてお話したいと思います。

### ★熱中症とは？

通常、人の身体は生理的な仕組みによって、体温はほぼ一定の範囲内に保たれています。「熱中症」は高温な環境下や運動などによって体内の筋肉から大量の熱を発生することで、熱が体内にこもり、水分や塩分バランスが崩れることによって起こります。症状によって「熱失神、熱けいれん（軽症度）」「熱疲労（中等度）」「熱射病（重症度）」などに分けられます。



### ★主な症状は？

**熱失神**…めまい、失神（数秒間程度）、唇のしびれ、顔色が悪くなるなど

「日射病」と呼ばれているものがこれにあたります。発汗による脱水、足のむくみのため体内を循環する血液の量が減少し、一時的に脳へ血液が十分送られない状態になること、また長時間暑い中での活動により末梢血管が広がり、相対的に全身への血液量が減少することによります。朝礼などで直射日光の下、長時間立ったままであった時などに起こります。

**熱けいれん**…発汗とともに手足や腹部などの筋肉に痛みを伴ったけいれん

大量に汗をかいた時、水分の補給時に電解質を補給しないまま水分だけを摂取することでナトリウムの欠乏状態が生じ、それにより筋肉のけいれんが起こります。

**熱疲労**…めまい、疲労感、頭痛、失神、嘔気、嘔吐、ショック症状など

熱疲労は熱射病の前段階とされています。大量の汗をかいたり、十分に水分補給ができなかった時、または体調不良による下痢の時になりやすいとされています。脱水と塩分などの電解質が失われて、末梢の循環が悪くなり、極度の脱力状態やショック症状（血圧低下、頻脈、皮膚の蒼白、多量の発汗など）がおこります。

**熱射病**…体温の上昇、意識障害（おかしな言動や行動）、過呼吸  
⇒熱疲労の症状に重なり合って起こる。

体温の上昇によって、体内の体温を調節する機能に異常が生じ、自分で発汗して体温を下げようとすることができなくなります。このために皮膚は赤くほてった状態で乾燥しています。全身の臓器障害を生じ、死亡する可能性のある極めて危険な状態です。

### ★子供と高齢者には要注意！

\*子供は大人に比べ、体内水分が多いです。しかし、体が小さいので水分の絶対量は少なく、呼吸や皮膚から水分が蒸発しやすいこともあり、脱水になりやすいです。1歳以下の乳児期では、体温調節機能が十分でないため、簡単に体温が上昇してしまいます。症状に気づかず夢中になって遊んでしまう幼児には、まわりの大人が気をつける必要があります。

\*高齢者の体内水分量は少ないため、いつの間にか脱水を起こしていることがあります。熱中症は、屋外や車中ばかりでなく、閉めきって蒸し暑い室内でも起こります。窓をあけて風通しを良くしたり、部屋の温度を快適に保ったりして、さらに水分補給を忘れないことが大切です。

### ★まずは、予防!!

- 1) 気温や湿度に気をつけて、それに応じた活動や適度な休憩をとりましょう。
- 2) こまめに水分・塩分補給を行いましょ。
- 3) なるべく風通しのよい素材の服を選びましょう。色は白い物の方が熱を吸収しません。直射日光は帽子で避けましょ。
- 4) 体調不良の方、高齢や肥満の方、暑さに弱い方などは、熱中症になりやすいので、特に注意ましょ。
- 5) 乳幼児を車内に置いて、車から離れることは絶対にやめましょ。

### ★もし熱中症になってしまったら…

- ・熱けいれんの場合…薄い食塩水（0.2～0.9%）を補給し、涼しいところで安静に。
- ・熱失神、熱疲労の場合…涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、意識があれば水分（薄い食塩水）を補給します。吐き気や嘔吐などで水分補給できない場合は、病院で点滴を受ける必要があります。
- ・熱射病の場合…体を冷やしなが、集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが重要です。体温を下げるには、水をかけたり、濡れタオルをあてて扇ぐ方法、脇の下、足の付けねなど太い血管のある部分に氷やアイスパックをあてる方法が効果的です。

### ★最後に…



水分補給のため、薄い食塩水を飲むのはあまりおいしいものではありません。また近くに十分な水が見つからないときもあります。おいしくて飲みやすくしているものがスポーツ・ドリンクです。運動時には、是非用意しておきましょう。

また、水筒の水、スポーツドリンクなどを口に含み、患者の全身に霧状に吹きかけてください。全身にまんべんなく吹きかけることで、汗による気化熱の冷却と同じような効果をもたらします。これらの液体は冷たい必要はありません。