

熱中症

医師：前田頼佑

❖ はじめに

人間は気温の上昇、またはスポーツや作業による体温の上昇に対して、汗をかいたり皮膚表面の血管を拡張させたりして、熱を外に放出することで、体温を調節しています。この調節する機能がうまく働かなくなることを、熱中症と呼びます。体温を一定に保てなくなると、体中の細胞が様々な障害を起こし、最悪の場合には、全身の臓器が機能しなくなる状態になります。



今年は節電が広く呼びかけられており、エアコンの使用を制限しておられる方もたくさんみえるようです。しかし、6月末現在ですでに多数の熱中症患者が救急搬送されており、特に愛知県は全国で1位の搬送数となっております。節電ももちろん重要ですが、過度の節電はさらに熱中症を増加させますので、適度な温度調節のためには節度をもって御使用ください。

❖ 熱中症の症状

熱中症は軽症から順にⅠ～Ⅲ度に分類されます。なお、以前日射病といわれていたも

のは、日光で起こる熱中症のことを指しております。

Ⅰ度	軽度	腕や脚、腹筋などの痛みやけいれん、数秒程度の失神、立ちくらみ、めまい
Ⅱ度	中等度	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、虚脱感
Ⅲ度	重症	意識障害、おかしい言動・行動、全身のけいれん

熱中症は予防が大切ですが、もし発症してしまった場合には、軽症のうちに症状を自覚し、早い段階で、適切に対処することで中等度、重症になることを防げます。

❖ 熱中症に特に注意が必要な人

- 高齢者・幼児・暑さに慣れていない人・肥満
体温調節機能が不良または未熟のため。
- 風邪や胃腸炎など体調不良の人
すでに体温が高かったり、脱水状態であるため。
- 高血圧・糖尿病・心疾患などの持病がある人、アルコール多飲者
脱水になりやすい、または脱水による症状が重症になりやすい。

もちろん、これらに当てはまらない健康な若年者でも、熱中症を発症する可能性は十分にありますので、「自分は大丈夫」と思わず、日々予防を心がけてください。



❖ 熱中症の予防

①水分補給

体の水分が足りない脱水状態になると、汗をかくことができなくなり、熱を放出出来なくなります。さらに、汗と一緒に体の塩分も失われていきます。このため、ただの水やお茶ではなく、塩分を同時に摂取することが重要です。ただの水では体はうまく吸収してくれず、塩分を同時に摂取することで、水分の吸収がよくなります。市販のスポーツドリンク等は、吸収をよくする濃度で調整されておりますので、是非御活用ください。



また、一度にたくさんの量を飲むのも、吸収を悪くしますので、少量をこまめに摂取するようにしてください。

②体調管理

先にも説明したように、風邪をひいて熱が出たり、食中毒で下痢・嘔吐を起こして脱水になったりすることで、熱中症にかかりやすくなります。また、二日酔いや寝不足などにも注意が必要です。

③温度管理

外出する時には日傘や帽子を利用し、直射日光を避けることが大切です。また、日陰でこまめに休憩することを心がけましょう。室内ではエアコンだけでなく、扇風機やカーテン、窓辺の観葉植物などを利用し、効率よく室温を下げましょう。



❖ 熱中症の応急手当

もし熱中症になってしまった場合、速やかかつ適切な対処が必要です。

○日陰や涼しい室内で寝かせる。衣服は必要に応じて脱がせ、体を冷却しやすくする。

○冷却剤や氷などで脇の下、首の横、脚の付け根などを冷やす。冷水で冷やしたタオルで全身をマッサージする。または、体に水（常温からぬるま湯がよい）を吹きかけてうちわなどで送風する。ただし、ふるえが起こるほど冷やしてはいけない。

○意識がはっきりしていれば水分補給を行う。意識がはっきりしない場合には無理に飲ませない。

これらはあくまで応急的な処置であり、中等度や重症の場合には速やかに医療機関を受診する必要があります。特に意識障害がある方は救急車で搬送が望まれます。また、熱中症は人によって症状が様々なので、軽症だと思って油断せず受診するようにしましょう。