

熱中症

熱中症はだれもがかかると可能性があります。



協力/川井 真
(日本医科大学付属病院
高度救命救急センター 准教授)

体が暑さに慣れていないと体内の熱を逃がす体温調節がうまく働きません。そのため急に気温が上がった日などは、熱中症を起こしやすくなります。特に高齢者などは室内でも発症するので十分注意が必要です。



体温調節がうまく
いかないと発症

人の体は「熱の産生」と「熱の放出」のバランスをとりながら、ほぼ三六〇三七の一定の範囲で体温の調節を行っています。

暑いときには、末梢血管を拡張させて皮膚の表面近くに多くの血液を送り、外気に触れさせることで熱を逃がしています。また、汗を多くかいて汗が蒸発することでも熱を放出しています。これらの働きはすべて自律神経によってコントロールされています。

ところが、体の状態が悪かったり、気温や湿度の急激な上昇があると熱の放出が十分に行われなことがあります。そのため体内に熱がこもってしまい、さまざまな症状を引き起こすのが「熱中症」です。



一気に重症化する
ケースも

熱中症は症状によって「熱失神」「熱疲労」「熱射病」などに分けられますが、重症度の分類で理解したほうが重症化の予防と早期発見に役立ちます。三段階

に分けられる特徴的な症状は次のようなものです。

【度】めまい・失神(熱失神)の状態(筋肉痛・筋肉の硬直(熱疲労)の状態)、大量の発汗

【度】頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感(熱疲労)の状態

【度】意識障害(けいれん・手足の運動障害、体が熱くなる、高温の症状があれば、すぐに涼しい場所に体を移し、水分を与えること。さらに、体に水をふきか

けたり、わきの下に冷たい缶ジュースなどを当てて体を冷やします。度や度の症状があれば、すぐに医療機関等へ搬送する必要があります。熱中症は段階的に重症化することもあれば、最初から

度の症状が表れることもあり、手当てが遅れると死亡する危険さえあります。熱中症が疑われるようなら迅速な対応が重要です。



健康な人でも
油断は禁物

熱中症の発症は、梅雨明けの七月下旬から八月月上旬に多



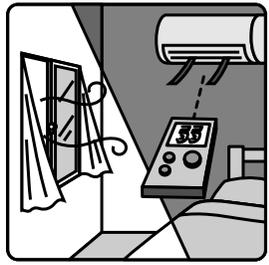
直射日光下では必ず帽子や日傘を利用し、屋外を歩くときは、できるだけ日陰を選んで移動。



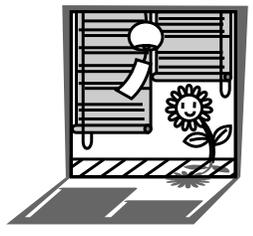
服は通気性がよく、下着は吸水性に優れたものを、ネクタイを外してクールビズ・スタイルで。



屋外、室内ともにとどが渴かなくても、こまめに水分摂取を心がける。



風通しをよくしたり、エアコンを適度に利用して涼しい環境にする。



室内はカーテンや簾で窓からの直射日光をさえぎる。



睡眠時間を十分にとる。



少量でも1日3食きちんと食事をする。

熱中症 予防の ポイント

Column

上手に水分補給して 熱中症を防ぐ

熱中症対策には水分補給が非常に重要になります。のどの渇きを感じたら、すでに脱水状態です。のどの渇きに関係なく、1日1.5~2ℓをとることを目安に、こまめに定期的な水分補給を心がけるようにしましょう。

屋外で運動や作業をする場合にはペットボトルを持ち歩いて、開始前にコップ1~2杯分、その後は20分ごとに100ml程度をとるといいでしょう。

大量に汗をかき状況では、スポーツドリンクなどで塩分も同時に摂取することが大切。ただし、糖尿病などの持病がある場合は、糖分の多いスポーツドリンクは水で半分くらいに薄めて飲むようにします。

お酒やコーヒーなどのカフェイン飲料は利尿作用があり、かえって脱水症状を起こすので、たくさん飲んでも決して水分補給になりません。

発する傾向があります。たとえ曇りの日や冷夏であっても、急激に気温や湿度が変化したときは注意が必要です。暑さ対策を十分心がけましょう。

特に高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくくなっていて、脱水症状を起こしやすくなっています。そのため、六五歳以上の人の熱中症の発症は、半数以上が自宅内での発症といわれています。

そのほかに、心臓病、糖尿病、精神神経疾患などがあっても体温

調節機能が低下します。また、一部の薬剤の副作用には自律神経に影響したり、脱水症状を招くものもあります。該当する場合には要注意です。

ふだんは健康な人でも、油断してはいけません。暑さ負けして食事を抜いたり、睡眠不足、アルコールのとりすぎなどによって熱中症を起こしやすくなります。熱中症は、だれもがかかると可能性があります。熱中症であることを忘れないようにしましょう。