

# 健康ニュース

## 『熱中症』

毎年、暑い時期になると熱中症による事故が何件も発生します。熱中症は熱に中る（あたる）という意味で、暑熱環境で発生する障害の総称です。強い日差しの下だけでなく、高温の室内や激しい運動・肉体労働によって体内に熱がたくさん産生された時にも起こります。

### 熱中症の分類

- 熱失神：暑さによって皮膚の血管が広がるために血圧が低下し、脳の血流が減少して失神（数秒間）やめまいが起こります。顔面蒼白になり冷や汗が出ます。体温の上昇はありません。「日射病」と呼ばれることもあります。高温環境下での作業中、あるいは作業後に起こります。
- 熱けいれん：大量に汗をかいた時に水だけしか補給しないと、血液の塩分濃度が低下し、手足や腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。血圧や体温は正常で、意識障害もありません。
- 熱疲労：大量の発汗により脱水、塩分喪失を起こし、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気等が起こります。血圧は低下し、脈拍は速くなります。体温は38～40度に上昇します。
- 熱射病：体温の上昇（41度以上）によって中枢神経が障害され、意識状態が低下します。高度な脱水のために汗も出なくなり、体温の調節ができません。皮膚は乾燥し、紅潮します。様々な臓器がダメージを受け、死亡することもあります。

### 熱中症を起こしやすい環境・起こしやすい人

- 高温：気温や室温が30度を超えると熱中症の危険度が高くなりますが、運動時や作業時は30度以下でも注意が必要です。また、涼しい日が続いて急に暑くなった時は、身体が暑さに慣れていないため、熱中症を起こしやすくなります。
- 多湿：湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体温調節が難しくなります。風がない時も身体の回りに熱がこもりやすく、危険です。
- 高齢者、幼小児、慢性疾患患者、風邪、睡眠不足や疲労などで体調の悪い人、飲酒：高齢者は暑さに対する感覚や「のどが渴いた」という感覚が鈍くなっているため、脱水が進むまで気づかないことがあります。子供の身体は水分の含有率は高いのですが、身体が小さいので水分の絶対量が少なく、新陳代謝が活発で発汗も多いために脱水を起こしやすくなります。大人でも体調が悪い時は体温を調節する機能が低下します。また、アルコールの摂取は脱水の原因になるので注意が必要です。
- 炎天下でエアコンをつけずに車を駐車した場合、30分で車内の温度は60度に達します。エアコンをつけていても40分で50度になりますので、「少しの間だから」と買い物中に子供を車内で待たせる等は絶対にやめましょう。

### 熱中症を予防するには

- 衣類の工夫：熱を放散し汗が蒸発しやすいように、通気性・吸湿性の良い衣類を着るようにします。また、日光を反射する白っぽい色の服や、日差しを遮る帽子・日傘を用いるのも良いでしょう。
- 水分と塩分の補給：「のどが渴いた」と感じた時点で、既に脱水を起こしかけているので、渴きを感じる前に意識して水分をとるようにします。三度の食事がしっかりとれていれば、通常の日常生活での水分補給は水やお茶でかまいませんが、スポーツ等でたくさん汗をかく時は、汗で失われた塩分の補給と、体内での水分の吸収を良くするために0.1～0.2%程度の食塩と5%程度の糖分を含む飲み物（スポーツドリンク等）が良いでしょう。0.1～0.2%の食塩は、ナトリウム量に換算する

と 100ml 中 40～80mg になります。夏のレジャーで外出する時は、昼食時に飲み物とともに塩気のあるおかずを食べる等、工夫しましょう。

- 休憩・休息：以前は「運動中に水分をとると疲れやすい」「根性をつける」等と言って炎天下休憩せずに何時間もトレーニングを続けるということがありましたが、このようなことは絶対にやめましょう。運動時や肉体労働時は 15～30 分おきに水分補給のための休憩が必要です。
- 日照条件によっては、室内でも 40 度を越えることがあります。窓を開けて風を通したり、扇風機やエアコンを利用したりして室温を調節しましょう。

#### 熱中症かなと思ったら

- めまい、頭痛、気分が悪い等の症状が出たら、早めに涼しい場所で休み、十分に水分をとります。
- 熱けいれんを起こしたら、涼しい場所に移動し塩分を含む水分をとります。水と一緒に塩をなめる、塩気のある食べ物とお茶等でもかまいません。
- 高熱があり意識がはっきりしていなかったら、すぐに受診が必要です。車で運ぶ間や救急車を待つ間も身体を冷やし続けます。首や腋の下、足の付け根等、太い血管が通っている部位を冷やすと効果的です。屋外で冷やすものがない場合は、身体に水をかけ、あおいで風を当て、気化熱で冷やすようにします。既に体温調整ができない状態なので、急いで冷やさないとどんどん体温が上がり、身体の細胞が壊れてしまいます。気道に入る恐れがあるので、意識がはっきりしていない場合は水を飲ませてはいけません。

熱中症による事故はほとんど防げるものなので、正しい知識を身につけ、熱中症を防ぎましょう。

#### 【参考文献】

新臨床内科学  
今日の治療指針 2005  
医学書院  
医学書院