



これからの季節、熱中症の発生に気を付ける必要があります。

1 熱中症とは

熱中症は、暑さや熱による生体障害の総称で、体温の上昇を伴わない日射病と熱けいれん、著しく体温上昇を伴う熱疲労、熱射病に分類されます。このうち熱射病が最も重い症状で強力な集中治療が必要です。

① 体温の上昇を伴わないもの

● 日射病

炎天下で長時間立っていたり、運動中、特に頭頂部を太陽光線で直接照射された場合に発生することが多い症状です。皮膚は発汗が著しく、じつとりと冷めなくなり体温は正常かむしろ低くなります。

● 熱けいれん

多量の発汗状態で水のみ補給していた場合に起こる、低ナトリウム性けいれんです。

② 体温の上昇を伴うもの

● 熱疲労

発汗による脱水に加え、熱産生の増加に熱放散が追いつかなくなり、体温調節機能が働かなくなり高体温となった状態をいいます。頭痛、めまい、吐き気、嘔吐、筋力低下、視力障害、皮膚紅潮などが起こります。

● 熱射病

中枢神経系の体温調節を行なう中枢の機能障害を伴い、40度以上の高体温、頭痛、めまい、悪心、せん妄、意識障害、ショック、急性循環不全、多臓器障害などを合併し、非常に重篤となり、集中治療が必要になります。

熱中症を予防するために

熱中症を予防するためには、
①こまめに休息する
②水分を補給する
③日光に当たるときは帽子をかぶる
④高齢者は室温の調

節に注意することが必要です。近年は住宅の気密化、高断熱化が進み、室内気温が夜間でも30度を超えることがあり、室内であつても決して安全ではないことに留意が必要です。

2 熱中症になる危険性の要因

① 脱水

体重の3%を超える脱水は体温の上昇に関連します。気温が高い環境の中で運動は、1時間当たり2・5以上の汗をかいてしまうため、十分な水分の補給が必要です。利尿剤やアルコールは脱水を助長させます。

② 通気性の悪い服装や厚着

対流や発汗による蒸発を妨げてしまうため、熱放散が低下します。スポーツ選手は1時間で1000キロカロリーの熱を産生し、1分間に体温を0・3度上昇させるといわれています。

③ 各種薬剤

各種薬剤の服用は体温調節を妨げてしまうものが多くあります。

④ 筋力が低下している人や肥満

の人は脱水になりやすい状態です。

⑤ 高齢者が熱中症になる危険性は高くなっています。それ以下の年齢に比べ熱中症の発生頻度が12〜13倍と高く、加齢による生理的変化が熱に対する適応能力を低下させます。また、腎臓の機能低下は電解質・水分調節を衰えさせ、さらに関節炎、脳血管障害、白内障、認知症などの疾患は、行動範囲を制限してしまい、水分摂取量の減少につながります。

3 応急措置

体温を測定した後、熱中症が疑われたら、涼しい場所に移動させ、着衣を緩めて、体を濡れタオルなどでふき、可能であれば水を飲ませます。

