



熱中症に 気をつけよう

- 1 熱中症の原因
- 2 熱中症の予防
- 3 熱中症の症状が出たら

1 熱中症の原因

「熱中症」、昔は「日射病」と呼ばれていました。つまり、夏の暑い日に日光にさらされて起こる異常と考えられていました。室内でも同じ症状が起き、死亡に至ることもあるので、熱により起こる病気ということで「熱中症」と名を変えました。

「熱中症」の原因は、体温の上昇により、体内の水分が減り、結果として循環する血液量が減ることです。血液が不足すれば、血流が滞り、脳や心臓、その他の臓器が正常に機能しなくなります。これが「熱中症」です。

高齢の方は暑さを感じにくくなっていたり、若い人と比べて体内の水分量が少なくなっていたりするため、特に注意が必要です。

2 熱中症の予防

主な対策は、涼しいところで上昇した体温を下げること。そして血流を増やすことです。それには水分を補給するしかありません。

水分補給の際に塩分を摂りましょうとよく言われます。人間は体内の塩分濃度を一定に保とうとしますので、汗をかいて塩分が不足している状態で水分をとっても体内にうまく吸収されません。また、水に砂糖などを入れて飲みなさいなどとも言われます。血流が悪くなり活動が低下した脳を活性化させるために、ブドウ糖が必要なのです。脳には約 1,000 億個の神経細胞とそれらの活動を支えるグリア細胞が約 3,000 億個あるといわれています。このグリア細胞にはブドウ糖が必須です。

熱中症を防ぐため、水分を多く含んだ果物（スイカなど）や、汗で失われがちなカリウムなどの栄養素を補給できるバナナなどを朝食、昼食に食べることもおすすめです。

3 熱中症の症状が出たら

熱中症には、「軽度（一度）」「中度（二度）」「重度（三度）」の三段階があります。

「軽度（一度）」は、普通私たちが暑い日に経験する症状で、「気分が悪い」「顔面が蒼白になる」「手足がしびれる」などの症状を示します。このような場合には日陰で休むとか、水分を補給するとか、衣服をゆるめ身体を冷やすなどの処置が効果を示します。

「中度（二度）」の熱中症になると、「強い疲労感」「頭痛」「吐き気」「脱力感」「めまい」などの症状が現れ、医療機関で輸液などの処置をしてもらう必要があります。

「重度（三度）」になると意識を失い、時には命を落としたり、命が助かっても脳や腎臓に後遺症が残ることもあります。速やかに病院で治療を受ける必要があります。

熱中症の症状を示す人を見かけたら、まずは救急車を呼んでください。救急隊が到着するまでの間、衣服を脱がせて体を濡らし、うちわや扇風機で風をあてて体を冷やしてあげてください。これは、氷のうなどを使う措置よりも高い効果が期待できます。

氷のうや冷却パックを用いるときは、冷却効果が高い「脇の下」「脚のつけね」「首」にあてましょう。

監修：高田明和（浜松医科大学名誉教授）