

【伊勢市】
医療法人 MSC
齋藤 公正 理事長
＜経歴＞
愛媛大学医学部卒
山田（現伊勢）赤十字病院
呼吸器科副部長
＜現在＞
さいとう内科呼吸器科
三重スリープクリニック院長
三重ハートセンター非常勤医



病気の基礎知識や予防法をアドバイス

Simple 健康カルテ

Simple
×
町のお医者さん

File No.16 「知って防ごう！熱中症」

平均気温や真夏日・猛暑日の数からも、我々の子供時代と比べて夏は確実に暑くなっています。加えて、エアコン・TVゲーム・スマホの普及などから、体温調節の苦手な子供も増えており、熱中症患者数の増加に繋がっていると考えられています。

熱中症対策で重要なのは、予防と早期の対処です。ある程度の知識をつけておくと、重症化を防ぐ事が出来ます。熱中症は、若者や中壮年者はスポーツや労働時に、高齢者は日常生活の中で起きる事が多いとされています。特に**高齢者は、重症や死亡例もある事、屋内に居ても熱中症になる事**を十分念頭に置いて下さい。

【熱中症のメカニズム 重症度 処置】 ①メカニズム

私たちの体の中では、安静時でも例えば肝臓で、運動時は筋肉で、熱が産生されています。それでも体温が一定に保たれるのは、**皮膚表面の血管が拡張し、汗などで水分を蒸発させてクールダウンさせる事で、バランスをとっている**からです。このクールダウンがうまく機能しなくなると熱中症が発症します。

② 症状からの重症度分類
熱中症は症状によって重症度が分類されています。

重症度Ⅰ度 めまい・立ちくらみ・顔面蒼白・こむら返り・大量の汗・脈拍が弱く速くなる
V100/分

皮膚の血管が開いて水分を蒸発させて、懸命にクールダウンしようとしている段階です。結果、頭(脳)へめぐる血流が不足するので、顔面蒼白や立ちくらみの症状が見られる。

ます。
この時点で、**熱中症の初期症状と気が付く事が重要**です。
《対処法》涼しい場所へ移動 衣服を緩め安
静水分補給

重症度Ⅱ度 頭痛吐き気体がだるい体
力が入らない集中力や判断力の低下

Ⅰ度の時期を過ぎて、かなりの水分が体内から失われ、**立ってられない程の脱水状態**です。38度以上の高熱になります。
《対処法》涼しい場所へ移動・体を冷やす・衣服を緩め安静・十分な水分と塩分を補給。症状が改善されれば受診の必要なし。水分を自力で摂取できない場合や症状に改善が見られない場合は受診が必要。

重症度Ⅲ度 意識障害けいれん・運動障害
40度以上の高熱になり脳の体温調節機能が麻痺します。汗もかけなくなり、**ためらうことなく救急車を呼ばないと危険**です。

独立行政法人日本スポーツ振興センター
熱中症対策リーフレットより

【熱中症の予防】

どんな条件がそろった時に熱中症になりやすいか？把握して置く事が重要です。

①環境気象条件

熱中症の発症時期は、**梅雨明け7月中旬**

から**8月上旬にかけてがピーク**です。時刻は12時及び15時前後の日中が最も多いです。発症しやすい条件としては、気温ばかりが注目されがちですが、**日差しが強さや地面からの照り返しの強い時、湿度が高い時、風が無い時**などの条件も重要です。皮膚表面からの水分蒸発に影響するからです。これら気象条件を組み合わせた指標として**暑さ指数(WBGT)**があります。「防ごう熱中症」で検索してみてください、NHKのサイトから自分の住む地域を入力すれば表示されます。

② どんな人に起きやすいか？
肥満気味の人や熱中症を起こした事のある人。体調としては、睡眠不足、風邪気味や熱っぽい時、下痢、朝食を抜いた時などにおこりやすいとされています。

③ 何を飲めばよいか
一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質のバランスが崩れ体調不良を引き起こすことも。小刻みに水分補給をし、あわせて塩分の補給も行いましょう。(但し、高血圧や心臓病などのある方は塩分は控えめに。)水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液が良いですが、スポーツドリンクは糖分が多い物もあるので要注意。緑茶やウーロン茶に含まれるカフェインは利尿作用があるため要注意です。「ミネラル入り麦茶」はカフェインは含まないためおすすめです。

