

[健康スケッチ]低体温症

夏こそ気をつけたい

低体温症

体の深部が冷えることなどが原因で発症する低体温症。その名称から、気温が低くなる冬場に発症しやすいとイメージされる方が多いようですが、暑い夏の環境下でも意外とかかりやすく注意が必要です。暑さを主な原因とする熱中症や夏バテなどに対して、低体温症は冷えに対するケアが重要なポイント。身近なリスクとして、しっかりと予防・対策を行い、今年の夏も元気に乗り越えましょう！

※偶発性低体温症 事故や不慮の事態に起因するもの。麻酔のように意図的に低体温とする場合などとは異なります。



低体温症って？

低体温症(偶発性低体温症)とは、体の深部の温度が、**35℃以下に低下した状態**を指し、35℃以下を軽症、32℃以下を中等症、28℃以下を重症と分類します。主な原因としては、寒さなどの環境的な問題、体熱が奪われるような状態、体温調節機能や熱産生能力の低下などが挙げられます。

どんな症状？

- 内部温度 37～35℃**
 - 寒気とともに、ふるえが起る
 - 麻痺した感覚となり、手の細かい動きが困難に
- 内部温度 35～33℃**
 - 歩行が困難となる
 - 判断力、思考力が低下する
 - 会話に意味不明な言葉が交じる
- 内部温度 33～30℃**
 - まっすぐに歩けず、転ぶ
 - ふるえがなくなり、意識レベルがさらに低下
 - 筋肉が硬直する
 - 不整脈が起る
- 内部温度 30～28℃**
 - 瞳孔が大きくなり、呼吸数が半減
 - 意識、腱反射の消失
- 内部温度 28℃以下**
 - 筋硬直がなくなる
 - 昏睡状態
 - 心停止となる場合が多い

※温度と症状は、あくまで目安

夏のレジャーに危険が潜む

夏休みの思い出にと、山や川遊びを計画している方も多いかと思えます。しかし、低体温症のリスクは、こんな楽しいレジャーシーンにも潜んでいます。

「山登りやハイキング」

天候の変化などによる急な雨風が、低体温症の発症リスクを高めます。しかし、暖かいこの季節は、軽装で山に入ったりと、**予防意識はついつい薄れがちに**。本格的な山登りはもちろんのこと、日帰りなどの気軽なハイキングでも、着替えや雨具など**万全な備え**を心掛けましょう。



「川遊び」

低体温症を発症すると、運動機能とともに思考力も低下。そのため、バニックとなり溺れてしまう危険も十分考えられます。

唇や指先が紫色になったら、それは低体温症の症状です。すぐに水から出し、**ゆっくりと保温**する必要があります。(急激な加温は危険)



家の中でも発症する？

糖尿病などの内科疾患を持つ人は、家の中でも低体温症にかかりやすい傾向があります。持病がある分、深刻な事態となる危険も高く、早期の対応がなによりも重要となります。また、体温調節機能

能が弱い、子どもや高齢者も発症しやすい傾向があるため、ご家族の方、周りの方の対応力が、事態の深刻化を防ぐキーといえます。

遊びに行く前に、正しい知識を。

低体温症(偶発性低体温症)は、熱中症などとともに、身近に存在しているリスクです。日常生活において気をつけるのはもちろんのこと、普段出かけないような山や川へ遊びに行く際には、特に注意してください。また、睡眠薬の服用後、飲酒後などは、無意識のまま冷えやすい場所です。寝てしまおうなど、思わぬ危険を招きます。

この季節、これからの季節に気をつけたいリスクのひとつとして、医療機関などの情報をもとに適切な予防・対処法を把握し、しっかりと対策を講じておきましょう。

(監修:落合病院) 内科 高橋 泰