

[特集]熱中症

身近で起こるからこそ、知っておきたい。

夏のリスク 熱中症

熱中症は、死に至る可能性のあるとても怖い病気です。うだるような暑さが予想されるこれからの時期。屋外での運動や作業をする場合はもちろん、屋内で過ごしている場合にも、注意が必要です。誰にでも発症するリスクがあるので、「自分は大丈夫だろう」「これくらいは大丈夫だろう」とタカをくくらず、常に予防や適切な行動を心掛けておきましょう。



そもそも熱中症とは？

熱中症とは、暑さに対して体が適切に対処できなくなった際に引き起こる症状です。

通常、わたしたちの体は、体温が上がりすぎれば、血液の流れや汗をかくことにより、熱を体外に放出します。ところが、高温多湿な環境下に長時間いるなど、暑さにさらされ続けると体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが乱れたり、体温調節機能が低下するなどで熱の放出がうまくできなくなることがあります。それに伴い体温も上昇。このような状態を熱中症といいます。

熱中症の要因(リスク)

① 気温(室温)

28℃以上は要注意

水分を失いやすくなります。

② 湿度

60%以上

じっとりするの汗をかきにくく、体温も下がりにくくなります。

③ 風

気温(室温)や湿度が適切な場合

風があるほうが体の熱を逃がしてくれます。



気温(室温)が高い場合や極端に湿度が低い場合

強い風に当たっても脱水をかえってすすめてしまいます。

④ 直射日光

直射日光に当たると輻射熱で体の中に熱がよりこもります。屋外では特に注意が必要です。

⑤ 急激な温度変化

涼しい部屋から外に出る、炎天下に停めてある車に乗るなど、ヒートショックの原因に。



脱水になりやすい人

体温調節機能が低下している人は、脱水になりやすく熱中症にかかるリスクも高まります。

- 糖尿病、アルコール多飲、嘔吐・下痢、発熱、寝不足
脱水になりやすい
- 脳血管障害、精神疾患
体温調節機能低下
- 乳幼児、高齢者
脱水と体温調節機能低下、どちらも特に注意が必要

一気に熱中症になるわけではない

毎日少しずつ脱水がすすんで、一定限度を超えると発症します。熱中症を起こしやすい条件の日や、行動の後、数日のケアが大切です。

目安は、**体重3%を失うと脱水、5%を失うと危険**です。60kgの人なら、3kg以上減ると危険です。体重をこまめに計るようにしましょう。

ちなみに、10kgの赤ちゃんなら、500gです!!

症状

- めまい・失神
いわゆる立ちくらみです。
- こむら返り
塩分を汗で失うことで起こります。
- 手足のしびれ感
塩分バランスが乱れたり、手足の血の巡りが悪くなると起こります。
- 頭痛・嘔気・嘔吐・けいれん・意識障害
塩分喪失、高体温、血流不全、低血圧などが重なって起こります。
- 意識消失

対応

症状を認めたら、涼しい場所へ行き、衣服をゆるめ、首・脇の下・足の付け根を氷などで冷やしましょう。意識がしっかりしていれば水分をとりましょう。これらを行いつつ、すぐに受診することが大切です。

(監修:内科高橋泰)