

熱中症にご用心

暑い日々が続いております。一般には日射病といわれています熱中症が多発する時期です。

熱中症とは

高温環境のもとで、エネルギー消費量の多い労働や運動をしている時に、熱の放散が不十分なために、熱が体内にうっ積して起こります。必ずしも日光に当たってなくても生じます。体温が上昇し、体温調節機能が失われ、時には意識消失や命に関わることもあります。熱中症には「熱痙攣」「熱疲労」「熱射病」の3つがあります。「熱痙攣」とは、高温・高熱のもとで激しい労働や運動をした時に、痛みを伴う筋肉の痙攣が起こる状態をいいます。特に塩分を補給しないで、水分だけの補給時に痙攣が起こりやすいのです。「熱疲労」は、暑い日中での肉体労働時や、乳幼児や衰弱した老人に起こる高度の脱水です。症状は強い口渇、倦怠感、興奮、高体温、昏睡となっていきます。「熱射病」は、体温中枢自体に異常をきたし、高体温、発汗停止、昏迷、昏睡、中枢神経障害をきたし、発症はそう多くはありませんが、一旦発症すれば死に至ることもある重篤な状態です。

熱中症にしやすいのは、こんなとき。予防はどうするか？

- 前日までに比べ、急に気温が上がった場合
- 梅雨明けをしたばかりの時
- 気温はそれほどでなくとも、湿度が高い場合
- 活動場所が、アスファルトなどの人工面で覆われているところや草が生えていない裸地、砂の上などの場合
- 普段の活動場所とは異なった場所での場合（涼しいところから暑いところへなど）
- 休み明け、体調が悪いとき

予防には、発汗を妨げないように薄着にし、脱水を防ぐことです。その際

1. 水分（水）をとることは絶対に必要
2. その時、塩分（0.1%から 0.2%程度：スポーツ飲料がこの程度）を一緒にとると吸収、回復が早い
3. 激しい運動をする場合などでは、さらに糖分を加えると効果的 です。

熱中症の応急処置

まず、風通しのよい涼しい場所に患者さんを運び、意識があれば、上述の水分補給をします。軽症の場合は、これだけでも回復しますが、嘔吐があるとき、意識障害があるとき、高体温を伴うときは、体を冷却（氷で冷やす、それが無いときは、水を体に吹きつけて扇ぎ、気化熱で冷却）しながら、早急に病院へ受診してください。

熱中症についてお知りになりたい方は、内科各担当医とご相談下さい。

（文責：坂口）