

■ 熱中症 … 暑さや熱による身体の障害

はじめに

ヒトは恒温動物で環境の変化に対応して体温を一定に保つ能力をもち、暑いと感じれば血流量を増やしたり汗をかくなどして体温を下げようとします。しかしその反応を長く続けていると体内の水分、塩分バランスが崩れ身体に様々な症状を及ぼすようになります。

このように体温調節のために身体に悪影響が出ることを総じて熱中症といい、単にめまいや吐き気で済むものから死に至るものまでその容態は幅広いものです。

熱中症を引き起こす要因

○ 環境的要因

- ・気温が高い、昨日に比べて気温が急に上昇した
- ・湿度が高い
- ・風が弱い、無風の場所
- ・日差しが強い、近くに熱を発生するものがある
- ・体育館、運動場、工事現場、気密性の高いビルやマンションの最上階などは特に注意

★ 時期的には6月から9月にかけてが多い。気温が36度を超えると熱中症になる人が増える。

○ 身体的要因

- ・体力：体力の弱い人(子供や高齢者) 体調不良(風邪や発熱、下痢など) 睡眠不足
- ・性格：真面目 我慢強い 頑固
- ・病気：肥満 アルコール中毒 高血圧 糖尿病 心疾患

★ 暑さに弱い、脱水気味、体温調節機能が低下している、無理をする人が起こりやすい。

※ 高齢者は特に“暑さ”を感じにくく、熱中症を起こしやすいので注意する。

予防方法

■ 熱中症はしっかりと予防すれば発症せずに済みます。熱中症を引き起こす要因が増えれば増えるほど熱中症にかかりやすくなってしまいます。

体調はどうか、どんな場所でどんな状況で熱中症になってしまうのかを知りしっかりと対策をしましょう。

- こまめに水分と塩分を補給する 喉が渴いたと感じたら身体はもう脱水状態
ただしアルコール、コーヒーなど利尿作用のあるものは出来るだけ避けること
- 服装は吸水性や速乾性に優れた素材のものにし日差しが強いときは帽子をかぶる
- 梅雨明けは特に熱中症になりやすいので気を付ける
- 体調が悪いときは無理をしない、外に出ない
- 具合が悪くなったらすぐに休憩し涼しい場所で安静にする
- 日中の暑い時間帯にあまり活動しないようにする
- エアコンの温度を下げすぎない

熱中症の分類と症状

○ 日射病 [軽症]

炎天下で長時間いたり運動したりすると発症する。頭や首が直射日光に照らされている場合が多い。

□ 症状

めまい、嘔吐、脱力、失神。体温は正常かむしろ低く皮膚は発汗じっとりしている。

○ 熱けいれん [軽症]

高温多湿の環境で水だけを補給し塩分を補給しなかった場合に発症しやすい。こむら返りとも言う。

□ 症状

腹痛、筋肉の痙攣、嘔吐、まれに血尿。体温は正常かやや高く皮膚は蒼白で発汗している。

○ 熱疲労 [中症] [危険]

高温多湿の環境において多量の発汗による水分と塩分の減少や血管の拡張運動による筋肉血量増加などにより脱水し高体温となる。

□ 症状

だるさ、頭痛、めまい、嘔吐、軽い意識障害（質問に答えない、返事が曖昧、など）

体温は40℃以下で皮膚は蒼白で冷たく発汗している。

○ 熱射病 [重症] [危険大]

熱疲労の高体温状態が続くとついには脳の体温調節中枢も障害されて過高熱状態となる。

□ 症状

発汗停止、皮膚の乾燥・紅潮、けいれん、意識障害、昏睡。

体温は40℃を超える。

応急手当

- 少し塩を混ぜた水やスポーツドリンクなどを飲ませる（ただし意識状態が悪いときは×）
- 風通しの良い涼しい所で寝かせ両足を軽く上げ衣服をゆるめる
- 体温が高ければ脇の下や足の付け根に氷のうやアイスパックなどを挟む
濡れタオルで覆ったり霧吹きで水をかけたりした後で、風を送って冷やすのも効果的
- 冷やす事で身体の震えが起こったらタオルなどでこするなどして温める



冷却方法の一例