

# 医科学 見聞録

## 熱中症を知ろう！

東洋鋼飯診療所 所長  
和田 崇子



熱中症…暑熱環境下で、身体適応の障害によっておこる状態の総称をいいます。屋内・屋外を問わず高温や多湿が原因となっておこります。室内でもおこるケースは増えています。以前は、熱失神・熱疲労・熱痙攣・熱射病と分類されていましたが、現在は日本神経救急学会の検討委員会によって表記と改訂されました。

熱中症の症状の多くは、めまい、失神、頭痛、吐き気、気分不良、体温の上昇、異常発汗、もしくは汗が出なくなる、などです。

### 【熱中症重症度分類（日本神経救急学会）】

I度（軽症 旧分類 熱失神・熱痙攣）	II度（中等症 旧分類 熱疲労）	III度（重症 旧分類 熱射病）
発汗による脱水と末梢血管の収縮によって脳への血液循環量が減少した場合に発生、もしくは大量の発汗後に水分のみの補給で塩分・ミネラル分が不足した場合に発生します。症状としては、失神・目の前が暗くなる、こむら返り、皮膚蒼白などです。	多量の発汗に水分・塩分補給が間に合わず脱水症状になります。体温上昇もありますが夜間は冷たく発汗があります。症状は、その他熱・疲労、めまい、頭痛感、嘔気、多量発汗などです。	高度の脱水により、体温調節中枢の機能が傷害され、異常な高体温を生じます。発汗はみられず皮膚は乾いている状態です。意識も高度に障害されます。緊急に病院へ搬送し冷却療法を行う必要があります。

**治療としては、水分の補給、口から飲めないときは点滴も。体も氷などを利用して冷却させなければなりません。痙攣が起こっている場合は経口補水液（水1Lに対し砂糖 40g、塩 3g 程度）を使用します。**

熱中症は夏に非常に多いイメージですが、春先でも起こりえます。前日より急に温度が上がった場合、温度が高なくても湿度が高ければ起こります。暑さ慣れていないとおこしやすいとされます。よって今からの時期でも、梅雨明けの時期などはさらに気をつける必要があります。体格的には肥満の方、睡眠不足、脱水傾向にある方などは要注意です。

予防としては、暑さになれることが大切です。暑段から屋内の冷房の設定温度を高めに設定しましょう。暑さ慣れするのに短時間で軽めの運動を数日程度行うことで、特に四肢の汗腺が開きやすくなり、体温調整が出来やすくなるそうです。湿度が低い場合でも気温が 35 度以上のときは特別な場合を除いて運動を禁止するのがよいと思われます。水分補給はこまめに行うことが基本ですが、冷たすぎてもめるすぎても胃からの吸収がよくないといわれます。5-15 度をめどに水温にも心がけてください。