

## 熱中症



愛媛医療生協

### 【熱中症とは？】

熱中症とは、高温多湿な環境にいる時、あるいはいた後に見られる全ての体調不良を指します。(例えば午前中に野外イベントに参加し、帰宅後に体調が悪いといった場合も熱中症の可能性があります。)

### 【原因・誘因・病態】

#### Q. ヒトの体はどうやって体温調節をするの？

ヒトの体の細胞は  $36^{\circ}\text{C}$ ～ $37^{\circ}\text{C}$  で一番元気な状態を保つことができます。高温環境では、ヒトの体は汗をかき、手足の血管を広げて血流を増やし体の表面から熱を逃して体温を調節します。発汗で体の水分(塩分も)が減ると、脳から「水を飲んで！」という信号が出ます。これにより喉が渴いたと自覚し、飲水行動をとる事ができます。この様な働きで体温調節を行います。

#### Q. 熱中症になったらヒトの体・細胞はどうなるの？

高温多湿の環境では、気温と体温の差が小さいこと、湿度が高いことにより汗が蒸発しにくくなり、体の熱を効率よく放散させることができません。また汗をかき続けても十分な水分・塩分が補給されないと、次第に脱水状態になります。水分だけ補給しても塩分が不足してしまうと、血液の塩分濃度が薄まる＝血が薄まります。その結果細胞は正常に働くことが出来なくなり様々な身体症状が現れます。

### 【好発年齢】

0歳～4歳の子どもは、自分で飲水行動の調節ができず、特に幼児は遊びに夢中になり水分摂取や休憩が取れないため、脱水症、熱中症のリスクが高いです。野外で袖の長い衣服を着る15歳～19歳のスポーツ男子(野球など)、中高年男性(建設作業員など)、そしてエアコンを嫌う高齢者も熱中症になりやすいです。

### 【症状】

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の汗、筋肉痛、こむら返りなどの症状が現れます。脱水症を伴う場合は、口が乾く、汗がかけない(肌がしめっていない)、小さい子は涙やよだれが出ないという特徴があります。

以下の危険なサインが1つでもあれば必ず病院を受診しましょう。

危険なサイン：(医療機関受診が必要なサイン)

頭痛、倦怠感、虚脱感、高体温、意識の異常(いつも通りに反応しない)  
集中力が無くぼーっとしている、声をかけないと目を閉じている)

## 【治療】

### ①意識がいつも通りの場合：

まず体を冷やすことが重要です。脇の下、足の付け根、首の後ろを冷やしましょう。そして水分と塩分と砂糖を補給しましょう。症状が良くなる場合は様子を見てもいいですが、改善しない時は必ず病院を受診しましょう。



### ②意識が少しでもおかしい場合：

①の対応をとりながら、医療機関を受診してください。動けない場合は躊躇せず救急車を呼びましょう。



call  
119

## 【予後】

意識に変化が起こらない軽症の場合、適切な対応をすれば後遺症が残ることはありません。しかし重症例では腎臓や肝臓の障害が生じる、脳に障害が残ることもあります。死に至る場合もあります。熱中症を少しでも疑ったら、速やかに体を冷やし、水分（塩分、砂糖）を摂取し、必要に応じて医療機関を受診しましょう！

## ★熱中症予防メモ★

～外出する時は以下の方法で予防しよう～



環境省：熱中症ガイドライン 2020

★気温と運動：24℃から熱中症のリスクがあります。こまめに休憩し水分、塩分、糖分を補給しましょう。31℃以上は激しい運動を、35℃以上は全ての運動を原則禁止しましょう。

★水分の補給：◎経口補水液など水、塩分、砂糖を含む物で補給しよう！  
○スポーツドリンク（塩分不足に注意）  
△お茶、水（塩、砂糖が摂取できない） (2020. 8. 21)