

熱中症

<はじめに>

熱中症とは、文字どおり“熱に中（あた）る”ことによって発症する病気で、屋外、屋内を問わず、高温環境に曝露することで生じる健康障害の総称で、梅雨時から盛夏、秋口にかけて（6～9月）注意が必要な病気です。

熱中症は、スポーツや仕事で起こるばかりでなく、生活の場でも発生します。地球温暖化や高齢化も関与し、年々増加する傾向です。

熱中症は、米国での呼び名は“heat stroke”のみですが、日本では熱失神・熱疲労・熱射病等の病型で説明されていますが、現場の対応では、後述の熱中症Ⅰ～Ⅲ度分類（重症度）がよいと思われます。

<概念>

人間が、暑さを感じる要素には、単に“気温が高い”だけではなく、“湿度が高い”、“直射日光にあたる”、“風が全くない”などの要素も含まれます。

高温環境では、体温は次第に高くなってきます。

人間には、体温を一定に保とうとする2つの機能が備わっています。皮膚の血管拡張と発汗作用にて、熱を放散する（気化熱）という生体防御反応です。

熱中症の本態は、その生体防御反応が十分機能せず、熱そのものによる臓器障害と臓器への血流低下による虚血です。

特に子供と中高年は要注意です。からだの中で、水分を十分蓄えておくことのできる筋肉の量が少なく、体温を調節する力もまだ発達していない子供や、筋肉の衰え、のどの渇きに対する感覚も鈍ってくる中高年は、体の水分が不足しやすくなります。

<発症原因による特徴>

職場における熱中症：作業内容・作業時間・作業環境・作業の服装・性別等が関係します。

スポーツにおける熱中症：スポーツの種類・年齢・性別・体型・体調・予防措置等が関係します

高齢者の熱中症：生理的特徴、身体・精神的特徴、服用薬剤、生活環境等が関係します。

<熱中症の症状と分類>

1度（軽傷）：めまい、たちくらみ、筋肉痛、こむら返り、汗をふいても拭いても出てくる

2度（中等症）：頭痛、吐き気・嘔吐、全身のけだるさ、暑いのに汗が出にくい

3度（重症）：意識がもうろうとする、ケイレン、体温が40度以上となる。



これとは別に重症度分類がありますが、Ⅰ～Ⅲ度に分類されます。

Ⅰ度：水分、塩分を自分で摂取できる病態

Ⅱ度：点滴治療等の必要のある病態

Ⅲ度：臓器障害（肝臓、腎臓、脳等あるいは多臓器障害）を生じて集中治療が必要な病態、DIC（播種血管内凝固症候群）・MOF（多臓器不全）が予後を決定することが分かっています。

Ⅱ度とⅢ度の識別には、症状だけではなく、血液検査が必須です。

熱中症の重症例では30%以上の死亡率と言われ、生命の危機をもたらします。正しい理解の下に、早期発見・早期対応をすれば、重症化を防ぎ、致死には至らない病気です。

<熱中症の予防と治療>

熱中症になりやすい条件を十分考慮した上で、予防および治療を行えば良いでしょう。

熱中症予防の8ヶ条も参考にしてください。

「熱中症予防8カ条」

- | | |
|---------------|-------------------|
| ① 知って防ごう熱中症 | ②暑いとき、無理な運動は事故のもと |
| ③急な暑さは要注意 | ④失った水と塩分を取り戻そう |
| ⑤体重で知ろう健康と汗の量 | ⑥薄着ルックでさわやかに |
| ⑦体調不良は事故のもと | ⑧あわてるな、されど急ごう救急処置 |

参考文献：日本体育協会

<予防>

まずは、暑熱環境であるという事実を認識した上で、暑熱環境さえ避けることが出来れば、最も有効な予防法です。糖尿病・高血圧・心疾患・腎疾患等の基礎疾患のある人は要注意です。

熱中症の危険因子の対処法として、①スポーツや仕事における暑熱環境を避けることが出来ない場合：少しずつその環境に馴らしておく、意図的な休憩と水分・塩分補給をする。

②身体的・精神的障害をもつ人および小児や高齢者の場合：第三者が介入して予防をする。

<治療>

体温が高ければ、まずは冷やすことが初期対応です。

熱中症が疑われる人がいれば

- ①涼しい場所に避難させる
- ②衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ③水分・塩分を補給する



水分を与えても自力で飲めない状況や、少しでも意識障害がある場合はすぐに救急車を呼ぶことが無難な対応です。

熱中症への対応の手順

熱中症を疑う症状とは…

- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- 意識障害・痙攣・手足の運動障害
- 高体温

