

健康メモ

夏の季節の熱中症

広島市東区医師会理事
松野クリニック院長 松野 清

夏になると、

熱中症で病院に運ばれたとの記事をよく見ます。

熱中症ですが、



一度（軽症）はこむら返り、失神を主な症状として、熱失神、熱虚脱、熱痙攣とほぼ同じです。汗で失われた水分と塩分の内、塩分が補われなかった時に起こりやすいとされています。

二度（中等症）は強い疲労感、めまい、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢、体温の上昇が見られます。熱疲労とも言われ、発汗で塩分、水分ともに

欠乏して生じる循環不全の状態です。対応を間違えると重症に移行するものです。

三度（重症）は中枢神経症状（意識消失、せん妄、幻覚、痙攣、ふらつきなどの小脳症状）、無汗、直腸温の上昇（四一度以上）が主症状です。

熱射病（heat stroke）、日射病とも言われるものです。これには二種類あり、古典的熱射病（classical：C型）と努力性熱射病（exertional：E型）と分けられます。C型は高齢者や乳幼児が高温環境におかれた時に起こるものです。E型は高温環境での運動、訓練などで体の熱産生が放熱を上回り、高体温で生じるものですが、発汗は保たれる事もあります。筋肉融解症や腎不全、心不全などの多臓障害を起こす事があり、集中治療室での嚴重な管理が必要となります。

予防には、暑熱環境にしない事、屋外での作業やスポーツをする際に

は、水分の吸収を良くするため、○
・一〇～二〇％の塩分と五％位の糖分を含んだ飲み物（スポーツドリンクが便利です）を十分摂取する事です。

暑熱環境の測定には、人体の熱収支に影響の大きい湿度、輻射熱、気温の三つを取り入れたWBGT（湿球黒球温度）が目安となります。屋外での運動時には、環境省の熱中症予防サイトがありますので、インターネットで調べて役立てたいものです。

また、高齢者の方にはクーラーは風邪を引くので嫌だと言われる方がおられますが、風邪の原因のほとんどがウイルス感染でクーラーは無関係です。室内でも高温環境では高齢者や乳幼児では熱中症を起こします。エアコンも夏場には体に悪いと思わず、上手に使っていただきたいものです。

