

熱中症 症状・予防・応急処置のポイント

「熱中症」とは

発汗や循環機能に異常をきたし、体温の調節がうまくできなくなることによって起こる、様々な体の不調を総称した症状です。

「体温調節機能」がうまく働かなくなると、発汗による蒸発や皮膚からの熱放出を通じた「体温のコントロール力」が崩れ、本来なら暑いときも寒いときも一定に保たれるはずの体温が上昇し、体内に熱がこもってしまいます。

「熱中症」はただひとつの症状ではなく、以下の四つの症状を総称して「熱中症」と呼んでいます。このなかでもっとも恐いのが、「熱射病（日射病）」となります。

「**熱疲労**」：水分不足による脱水症状と血圧の低下の急激な進行によって、頭痛やめまい、吐き気や脱力感などを生じる症状です。

「**熱けいれん**」：汗を大量にかいた後に水ばかり飲んで、塩分の補給をしなかった場合に起こりやすい症状です。塩分やミネラルを多く必要とするお腹やふくらはぎの筋肉が、場合によっては痛みを伴い、強くけいれんします。

「**熱失神**」：直射日光下の野外や高温多湿の室内などで、長時間活動していた場合に、末梢血管の拡張によって血圧が下がり、めまいを起こしたり失神したりします。

「**熱射病（日射病）**」：死亡率が高く、病院で緊急の手当てを要する症状です。体温調節のための中枢機能そのものが麻痺してしまうため、体温が40以上に上昇し、発汗もみられなくなり、また吐き気や頭痛・言動がおかしくなったり、意識を失ったりします。そのままでは最悪の場合、死にいたるケースがあるため、体温を下げるための応急措置をとりながら救急車を至急呼び、病院で治療を行う必要があります。

熱中症は、炎天下やスポーツ時だけの病気ではない

暑い夏には「熱中症」を心配するものですが、熱中症はたしかに梅雨明け後の7～8月にもっとも起こりやすい、といわれています。

また、気温で見ると、最高気温が30となるあたり（いわゆる「真夏日」）から熱中症の患者の発生がみられ、33～34あたりになると患者数が急激に増加する、といわれます。

熱中症の症状そのものは、実は夏の炎天下でばかり起きるわけでもありません。

室内で軽い運動をしていて、湿度が高いために汗をかいても蒸発せず、体内に熱がこもってしまった場合にも、熱中症が起こる可能性があります。

熱中症 その予防対策と、水分補給のポイント

熱中症の予防対策としては、まずは「体調の管理」そして「体温調節機能を助けるための環境（場所・服装）を整え、水分補給を行う」ことが、基本となります。

「環境の調整と水分補給」という点では、まず発汗がしやすいように風通しのよい、吸湿性のある服を着たり、帽子や日傘を外出時に準備するようにします。

外出時には、時おり涼しい木陰やクーラーのある室内で、休息をとるようにします。

また水分補給による予防については、「こまめな水分摂取」「塩分の補給が必要」の二点をおぼえておきましょう。

人は普通の生活でも、一日に2リットル以上の水分を失っているそうです。

なお塩分の補給については、大量に汗をかくことで水分だけではなく塩分も同時に失われ

ていることを、つい忘れがちです。塩分摂取という意味で水と一緒に塩を舐めたり干し梅をかじるのも効果的です。

塩分が不足することで、前述した「熱けいれん」を起こす可能性もあります。

09年に厚生労働省が発表した『職場における熱中症予防対策』によると、望ましい飲み物は「100ml当たりナトリウムを40~80mgを含むスポーツドリンクとされている。

ポカリスエット

汗で失われる水分とナトリウムイオンをスムーズに補給し、体を長時間うるおわせる。

100ml当たりナトリウム49mg含有。

ゲータレード

エネルギー源となる炭水化物とアミノ酸配合。100ml当たりナトリウム48mg含有。

アイソサイクル

四つのミネラルを補給できる後味スッキリのスポーツドリンク。100ml当たりナトリウム49mg含有。

ザバス スポーツウォーター

手軽に飲めるカロリーゼロのスポーツドリンク。4種のミネラル、ビタミンB群などを配合。100ml当たりナトリウム40mg含有。

アクエリアス、スポベジは基準に達しておらず、DAKARAに至っては、カリウムは50mg/100mlもあるのにナトリウムは0。熱中症予防のために飲料で摂取すべきはカリウム、カルシウムなどではなくナトリウム。

何でもいから飲めばいいというわけではない。スポーツ飲料はそれぞれに用途があり、熱中症予防に飲むならば、ナトリウムイオン含有量がポイントになる。そのほか、睡眠不足や食事を抜いている場合も、熱中症にかかりやすい状態である。しっかり朝食を摂り、夜更かしをせず睡眠時間を十分にとるなど、規則正しい生活を送ることが大切。

熱中症 応急措置と病院での治療について

熱中症になってしまった場合、すでに体温の調節機能がなんらかの障害を受けているので「人命にかかわる緊急事態」という認識を、まずは持ちたいものです。応急措置としては、「いかに早く体温を下げるか」ということが、まずポイントになります。暑い戸外からクーラーの効いた室内や涼しい木陰に避難し、同時に衣服を緩め風通しを良くします。冷たいタオルなどを使って、体を拭いたり首周りや脇の下を冷やしたり、うちわなどでおおぎながら、体を冷やすように努めます。

水分や塩分の補給も行うべきですが、すでに「熱射病(日射病)」で意識を失っているような場合は、水を飲ませては気道に流れ込んでしまうため、かえって危険です。もし吐いたりした場合は、気道をつまらせないように、横向きに静かに寝かせるようにします。

本人が意識障害を起こし自分で水が飲めないような場合には、救急車が到着するまでは体を冷やす応急措置を続けながら、一刻も早く病院・医療機関に運ぶことが大切です。

熱中症が場合によっては「死に至る病」となることの恐ろしさを十分に認識し、その予防という観点からも適切な水分補給と日頃の体調管理に努めていきたいものですね。

1. 日経ウーマンオンライン他、より記事抜粋
2. あくまで1つの参考事例としてお考え下さい。