

戸外だけでなく、屋内でも発症!

クララ...



急性の夏バテ 「熱中症」にご用心

年次別、男女別、熱中症による死亡数 (1968~2007年)

(京都女子大学教授 中井誠一氏による)



毎年、この時期になると急増する「熱中症」。さっきまで元気だった人が、突然具合が悪くなるので、「急性の夏バテ」とも呼ばれています。日が照りつける戸外にいるときだけでなく、自宅でも発症することがあるため要注意です。ここで、熱中症の正しい知識をインプットしておきましょう。

熱中症って、どんな病気?

人間は、365日24時間、36～37度の体温を維持している恒温動物です。この体温を保つことで、はじめて元気に活動することができるため、体温が変動しないように、自律神経の働きによってつねに調整されています。

通常、暑いときは、抹消血管を拡張させて、皮膚に多くの血液を集め、熱を外に逃がすことで、体温を下げるように自律神経が働きます。また、汗をかいて、蒸発させることで、熱を放散させて、体温の低下をはかります。

しかし、あまりにも暑かったり、体調が悪くて十分に体温調節の機能が働かないと、体温を著しく上昇させ、機能そのものを破綻させてしまいます。このような状態を「熱中症」と呼んでいます。

一昔前までは、「日射病」と呼ばれていましたが、日差しの照りつけない屋内でも熱ストレスによって同じような状態に陥ることから、最近では、もっと広い意味で使える「熱中症」という名称が使われるようになりました。

熱中症になる人が増えている!?

近年、この熱中症を発症するリスクが高まっているといわれています。ヒートアイランド現象や地球温暖化によって、熱ストレスが強くなっているからです。また、つねにエアコンのきいた室内にいたり、運動不足で汗をかかないため、暑さに対して抵抗力が落ちていて、熱中症に陥りやすくなっているとも考えられます。

高齢者は体温調節機能が低下するため、熱中症を発症しやすく、高齢化が進めば、それに伴い熱中症に陥るリスクも増えていきます。

実際、「年次別、男女別、熱中症による死亡数」を見ると、その年の気象状況に影響されつつも全体的に増加傾向にあることがわかります。1995年から急激に増えているのは、死亡診断書の書き方が変わったことも関係しているため、これを考慮しなくてはなりません。それでも増加傾向にあることは変わりません。

今まで以上に、熱中症を身近な病気ととらえて、適切に対処する必要がありそうです。

発症しやすいのはこんな環境下



どんな気候、体の状態のとき、熱中症になりやすいのでしょうか。もともとなりやすい人はいるのでしょうか。熱中症のリスクをあげてみました。

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い、無風
- ・ 日差しが強い、照り返しが高い

環境

- ・ 運動場
- ・ 体育館
- ・ 工事現場 ・ 車内
- ・ 家庭の浴室
- ・ 気密性の高いビルの室内
- ・ マンションの最上階の室内 など

場所

- ・ 暑さに慣れていない(梅雨の中休み、梅雨明け直後など)
- ・ 運動、労働をしている
- ・ もともと暑さに対する抵抗力が低い
- ・ 酒を飲んでいる
- ・ 脱水状態にある
- ・ 厚着をしている。あるいは発汗しにくい衣服を着ている
- ・ 普段から運動不足
- ・ 体調が悪い
- ・ 心臓病、糖尿病、精神神経疾患などの持病がある
- ・ 高齢者
- ・ 乳幼児
- ・ 肥満

体



気温と湿度が高く、無風

熱中症になりやすい環境とは、まず「気温が高い」ことです。32度を超えるあたりから発汗等で体温の上昇を抑えようと働き始めるため、気温が上がるとともに体への負担が急激に増えていきます。

また、汗は皮膚の表面で蒸発することで体温を下げますが、「湿度が高い」と蒸発しにくくなり、いくら発汗しても、体温が下がりにくいという状態になります。

さらに、「風が弱かったり」「風がない」状態だと、汗が蒸発しにくく、熱が放散されないので、体温の上昇を招きやすくなります。

日差しや照り返しが高い

「日差しの強さ」も、体にとっては大きな負担になります。例えば、前述の気温、湿度、風の状態が同じであっても、日差しが強ければ強いほど、体を与える負担は大きくなります。

また、晴れているときは、地面からの「照り返し」によっても温熱ストレスは高まります。より地面に近いほど気温が高くなるため、身長の高い子どもは大人よりもさらに強いストレスを受けることになります。大人にとって気温が32度程度でも、幼児にとっては35度を超えていたという報告もあるので注意が必要です。

「体の状態」にも原因が

熱中症には、これまでにあげたような「環境」以外に、その人の「体の状態」も大きくかかわってきます。なりやすい人は上記のとおりです。

「環境」と「体の状態」、この両方の条件が揃ったとき、熱中症を引き起こす確率はぐっと高まるのです。

自宅で家事をしていても発症

具体的に、どんな場所、どんなときに起こりやすいのでしょうか。熱中症に一番なりやすいのは、やはり日差しの強い戸外で、スポーツや重労働をしているときです。

しかし、ただ散歩をしたり、バスを待つなど、日常生活を送っているだけでも熱中症になる場合があります。

さらに、自宅で家事をしているだけで発症することも…。特に、高齢者は、日常生活の中でも熱中症になりやすいので注意が必要です。

また、時期的には8月がピークですが、暑さに慣れていない梅雨の間や、梅雨明け直後なども熱中症を発症しやすい時期です。盛夏なら体は暑さに慣れていますが、この時期はまだ抵抗力が弱く、そのため急に暑い日がやってくると、熱中症になる人が多くなるのです。

こんなときは、熱中症を疑ってみよう

熱中症かどうか、どうやって見分ければよいのでしょうか。そのポイントを押さえておきましょう。

熱中症を引き起こしやすい条件が揃って（前ページ参照）、かつ「筋肉のこわばり」「めまい」、または「熱疲労」の症状がある場合は、熱中症である可能性が高くなります。「熱疲労」とは、全身の倦怠感、脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢などがある状態です。

I度の軽症からⅢ度の重症まで、重症度別に、症状を細かく見ていくと、表1のようになります。治療法も異なるので、覚えておくと安心です。熱中症では、急激にⅡ度の中等症やⅢ度の重症になる割合も多いため、決して甘く見ないことが大切です（図1）。

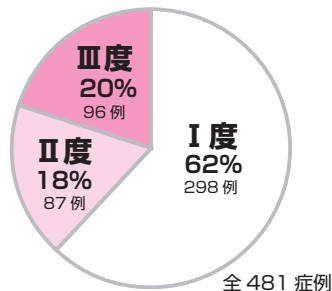


図1 熱中症の重症度の割合
(平成19年『日本救急医学会』より)

表1 熱中症の重症度別症状

分類	重症度	症状
I度	軽症	めまい、失神 筋肉のこわばり 大量の発汗
II度	中等症	頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、 倦怠感、虚脱感
III度	重症	意識障害、けいれん、 手足の運動障害 (呼びかけや刺激に対する反応 がおかしい、体がガクガクとひ きつけを起こしている、まっす ぐに走れない、歩けない、など) 高体温 (体に触ると熱い)

熱中症を 予防する 6つの方法

1 暑さを避ける

- ・帽子、日傘を利用する。
- ・日陰を選ぶ。
- ・テントなどで日陰を作る。
- ・エアコンを利用する。

2 涼しい服装

- ・風を通し、汗を吸う服がよい。例えば綿や麻、最近開発された吸汗・速乾素材などがおすすめ。
- ・熱を吸収する黒色系の服は避ける。
- ・ネクタイなどで襟元をしめない。

3 水分をこまめにとる

- ・体を動かしていなくても水分を補給する。
- ・のどが渇いてから飲むのはNG。

のどが渇く前、暑いところに出かける前に飲む。

- ・アルコールを飲んでも、水分補給にはならない。

4 急に暑くなる日が要注意

- ・盛夏以外でも熱中症にかかるので、急に暑くなった日は注意する。

5 暑さに強い体を作る

- ・日ごろからよく体を動かして汗をかくようにする。



Help



6 体調に合わせた行動を

- ・食事や水分をとらないまま、暑いところに出かけない。
- ・二日酔いの場合は、暑いところは避ける。
- ・暑い環境下で過ごしたときは、涼しい部屋で安静にし、熟睡する。
- ・風邪、下痢の症状があるときは熱中症にかかりやすいので、暑い場所での活動は避けるか、減らす。肥満者、乳幼児、高齢者、持病のある人も同様。



熱中症と判断したら、やるべきこと

熱中症であると判断したら、すぐに応急処置をとらなければなりません。死に至る場合もあることを認識して、すばやく行動しましょう。

応急手当の手順 Ⅰ度の症状の場合

Ⅰ度はその場で応急処置をすることで、回復するケースが多い軽症です。下記の治療を施して、回復するまで誰かが付き添いましょう。よくなる場合や、悪くなった場合は、病院へ搬送してください。

1 熱中症の症状を確認する

↓ 症状がある（前ページの表1参照）

2 意識を確認する

↓ 意識がある

3 涼しい場所に移動する

・風通しのよい木陰や、クーラーのきいている室内などへ。



・無理のない範囲で服を脱がせて、体を冷やす。
・露出した肌に水をかけて、うちわなどでおおぐ。
・保冷剤があれば、首、脇の下、太ももの付け根に当てる。



4 自分で水分が飲めるか確認する

・応答、意識がはっきりしていればOK。



5 水分と塩分を補給する

・冷たい水を与える。大量に発汗した場合は、スポーツドリンクが最適。食塩水でもよい（1ℓに1～2gの食塩）。



6 それでも症状がよならない場合



医療機関へ



応急手当の手順 Ⅱ度の症状の場合

Ⅱ度の症状の場合も、Ⅰ度と同じ応急処置①～③を施します。自分で水分、塩分を摂取できないとき、水分を与えられないときはすぐに病院へ搬送します。

4 自分で水分が飲めるか確認する

・水分を自力で飲めない。



すぐに救急車を呼ぶ

医療機関へ

応急手当の手順 Ⅲ度の症状の場合

Ⅰ度同様、まず①「症状があるか確認」して、②「意識の確認」をします。意識がなければ重症です。すぐに救急車を呼ぶこと。待っている間は、体を冷やして体温を下げるようにします。

2 意識を確認する

・意識がない。
・呼びかけに対して、返事がおかしい。



すぐに救急車を呼ぶ

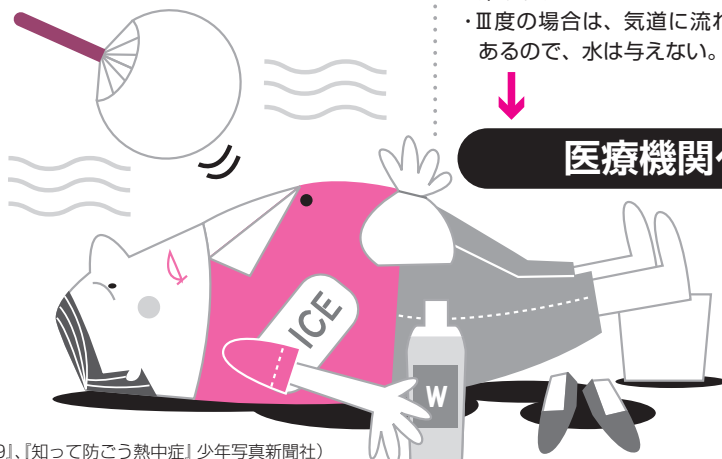
3 涼しい場所に移動する



・無理のない範囲で服を脱がせて、体を冷やす。
・Ⅲ度の場合、気道に流れ込む恐れがあるので、水は与えない。



医療機関へ



（参考資料 環境省『熱中症 環境保健マニュアル2009』、『知って防ごう熱中症』少年写真新聞社）