

# 熱中症について

いよいよ暑さが本番になってきました。毎年この時期になると必ず話題になるのが「熱中症」です。とくに今年は震災の影響で各家庭でも節電が当たり前となり、例年以上に暑い毎日を送ることになり、より気をつけなければなりません。

「熱中症」とはどんな病気でしょうか。予防法やその対処方法はどうすればいいかなど、このホームページを通じて皆さんにご理解していただければと思います。



## 熱中症とは

「熱中症」とは体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる、様々な体の不調です。専門的には、「暑熱環境下にさらされる、あるいは運動などによって体の中でたくさんの熱を作るような条件下にあった者が発症し、体温を維持するための生理的な反応より生じた失調状態から、全身の臓器の機能不全に至るまでの連続的な病態」と定義されています。

熱中症というと、暑い環境で起こるもの、と思われがちですが、スポーツや活動中においては、体内の筋肉から大量の熱を発生することや、脱水などの影響により、寒いとされる環境でも発生し得るものといわれています。実際、11月などの冬季でも死亡事故が起きています。また、運動開始から比較的短時間（30分程度から）でも発症する例もみられています。

熱中症は、いくつかの症状が重なり合い、互に関連しあって起こります。また、軽い症状から重い症状へと症状が進行することもあります。非常に短時間で急速に重症化することもあります。

## 熱中症の分類

従来、医学的には以下の3つの病態に分類されていました。

- ① 熱けいれん (heat cramps)
- ② 熱疲労 (heat exhaustion)
- ③ 熱射病 (heat stroke)

しかし熱中症の分類は医学的にも混迷している状況にあります。これは症状（こむらがえりや筋肉のけいれん、なかには腹筋がけいれんして腹痛を訴える場合もある）やその環境（直射日光にずっと当たっていたために具合が悪くなる日射病）によって表現された病名があるからかもしれません。日本語においても、英語においても同様と考えられ、このことが症状や緊急性の判断を難しくさせ、手当や診断に影響を及ぼしていると考えられています。このことから熱中症については右の表のような分類を行なっています。

従来定義と新定義の対応表	
従来定義	新定義
熱痙攣(熱性筋攣縮、熱性こむらがえり) [heat cramps]	I 度
熱失神[heat syncope]・日射病[sun stroke]	
熱疲労(熱疲弊)[heat exhaustion]	II 度
熱射病[heat stroke]	III 度
古典的熱射病[classical heat stroke]	“ C 型
努力性熱射病[exertional heat stroke]	“ E 型

## 「熱中症」にならないために

### 1. 体調の管理

寝不足や風邪気味などの体調不良は熱中症の原因となります。ちなみに東京都の過去の最高気温は平成16年(2004)年7月20日の39.1度です。当然熱中症救急搬送患者が多発するであろうと思われましたが、この日はそれほど多くありませんでした。ところが翌日に救急搬送患者が急増しました。前日はあまりに暑いために人々は外出を控え、家でじっとしていたようでした。ところが夜中になっても気温が下がらず、前日より2度以上も高い熱帯夜でした。そのことで人々は寝不足となり、翌日に熱中症患者が急増したといわれています。

### 2. 服装に気をつける

通気性の良い服装は体温を下げてくれます。当然熱中症の発生を予防する効果が期待できます。最近は高機能な下着なども売り出されていますので、使用するといいでしょう。

### 3. 水分補給

汗をたくさんかいて喉が渇いたとき、体は相当脱水状態に陥っています。このときお茶や水だけ補給すると、汗で喪失した塩分を補うことができません。このような時はスポーツドリンクを飲んでください。塩分を喪失したままですと足のけいれん(熱けいれん)が起こったり、熱中症の原因となります。

(注意)

スポーツドリンクにはかなりの量の糖分が入っているものがあります。大して汗もかいていないのにスポーツドリンクばかり飲んでしまうと、糖分の摂り過ぎになりますので気をつけましょう。何ごとともほどほどに。

そのほか、体温調節機能が未熟な子供やお年寄りには熱中症になりやすい傾向があります。気をつけましょう。



こんなのがあると安心ですよ

## 「熱中症」に遭遇したら

自分だけ気をつけていても、どこかで熱中症になりかかっている人に遭遇するかもしれません。熱中症は初期治療がうまくいかないとどんどん症状が悪化していく病気です。

そのときあなたがそばにいたことで、その人は助かるかもしれません。



### 意識の有無、程度の確認

まず、意識の状態を確認します。名前を呼ぶ、肩を軽くたたき、応答ができるならその人が絶対にわかるはずの質問をするなどをして、意識の状態がどの程度なのかを判断しましょう。

意識が無い(呼びかけるなどをしてしても反応がない)、意識が回復しない状態は危険、また、応答が鈍い、言動がおかしいなどの場合も注意が必要です。

必要な手当を行いつつ、すぐに救急車を呼びましょう。

### 意識のないもしくは、反応が悪い(意識レベルが低い)場合

冷却しながら以下の項目を行ないます。

- A. 気道の確保
- B. 呼吸の確認
- C. 脈拍の確認

気道を確保した上で、呼吸の確認をします。呼吸が無かったら人工呼吸を行うことになり、また、続いて脈拍の確認を行い、脈拍が非常に弱い、もしくは止まっている際には、心臓マッサージ、AEDを使用することになります。

### 意識のある場合

バイタルサイン(意識、呼吸、脈拍、顔色、体温、手足の温度など)のチェックをし、涼しい場所へ運びましょう。衣服を緩め(必要に応じて脱がせ)るなどして、症状に対応していきます。

失神(数秒程度内のもの)、顔色が蒼白で、脈が微弱  
寝かせた状態で足を心臓よりも高くなるように挙げて、医療機関へ搬送しましょう。

吐き気、嘔吐  
水分補給が行えないので、すみやかに医療機関へと運ぶ必要があります。

顔色が赤い  
寝かせた状態よりやや上半身を高くし、座らせた状態としましょう。

足先など末端部が冷たい  
その部分の保温と、さするようにマッサージをします。

ふくらはぎや腹部の筋肉のけいれん(全身のものではない場合)  
スポーツドリンクなど電解質の入ったものを飲ませましょう。けいれんを起こしているところに冷水タオルマッサージを行ないます。

**救急車を呼んで!**

熱中症は、たとえ症状が軽く安静等で回復したとしても体力的に相当なダメージを与えます。とても翌日からスイスイと動けるものではないと思ってください。完全回復には1週間を要すると思われるので、そのつもりで。

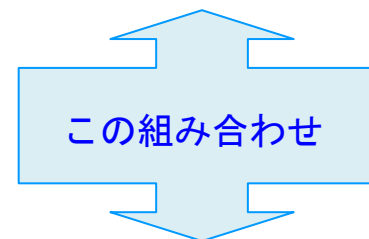
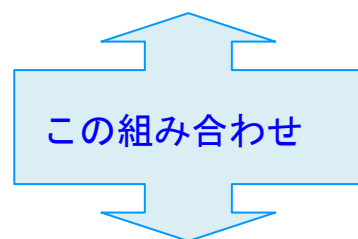
# 冷やす

## 冷却のポイント

- 震えを起こさせない(積極的にマッサージをする)
- 冷却は、意識が回復し、寒いと訴えるまでは続けましょう
- その後に点滴もしくは水を飲ませるなどをします
- 意識が回復しても再び意識が無くなることも想定されるため、継続注意をして観察します
- やり過ぎを恐れず、積極的に行ないましょう  
(人間の体温は低温側に対して強く、高温側に弱いから)

## 氷(氷嚢、アイスパック)などで冷却

氷嚢、アイスパック、アイスノンなどを、腋下動脈(両腕の腋の下にはさむ)、頸動脈(首の横に両方から当てる)、大腿動脈(股の間にあてる)に当てて、血液を冷却します。



## 水を体表面にかけて送風(気化熱によって冷却)

霧吹きなどで、水を吹きかけてその気化熱で冷却します。繰り返し吹きかけつつ送風します。ただし皮膚表面を冷却しないで、かつ、震えを起こさせないように注意してください。そのため、できるだけ温水のほうがよいと考えられますが、温水でないといけないものではありません。送風にはドライヤーで温風を用いるのもいいですが、うちわなどで扇ぐことでもいいでしょう。

または

## 冷水タオルマッサージと送風

衣類をできるだけ脱がせて、体に水をふきかけます。その上から、冷水で冷やしたタオルで全身、特に手足(末端部)と体幹部をマッサージ(皮膚血管の収縮を防止するため)します。風をおこすようにうちわ、タオル、服などで送風します。使用する水は冷たいものよりも、常温の水もしくはぬるいお湯が良いでしょう。

「熱中症」は気をつければ怖い病気ではありません。しかし夏バテで食欲が落ちていたり、カゼで体調を崩していたりすればあっという間に具合が悪くなります。日頃から体調を整え、十分な睡眠と栄養補給に心がけましょう。

(文責・安田 雄一郎)