

知っておきたい！！



熱中症



熱中症とはなにか

熱中症とは、暑い環境や体温が下がりにくい環境で起こる、身体の異常のことをいいます。かつては夏の暑さや炎天下で具合が悪くなったり倒れたりする状態は、日射病などと呼ばれていました。

しかし、現在では必ずしも熱が加わる灼熱のような状況でなくても発症する恐れのあることから、「熱中症」と一括りにして呼ばれるようになりました。

熱中症は炎天下での運動などで発症しやすいことが知られていますが、高齢者の方が熱帯夜にエアコンを使用せずに寝ているうちに発症することもあります。

体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分塩分(ナトリウムなど)の減少や血小板の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。高温環境下に長期間いたとき、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性がります。

人は環境によって体温が変動するカエルや魚などの変温動物とは違って、37℃前後の狭い範囲に体の温度を調整している恒温動物です。体内では生命を維持するために多くの営みがなされていますが、そのような代謝や酵素の働きからみて、この温度が最適の活動条件なのです。

私たちの体では、運動や体の営みによって常に熱が産生されるので、暑熱環境下でも異常な体温上昇を抑えるための、効率的な体温調節機構も備わっています。

暑い時には、自律神経を介して末梢血管が拡張します。そのため皮膚に多くの血液が分布し、外気への放熱により体温低下を図ることができます。

また汗をたくさんかけば、「汗の蒸発」に伴って熱が奪われる(気化熱)ことから体温の低下に役立ちます。汗は体にある水分を原料にして皮膚の表面に分泌されます。このメカニズムも自律神経の働きによります。

このように私達の体内で本来必要な重要臓器への血流が皮膚表面へ移動し、また大量に汗をかくことで体から水分や塩分(ナトリウムなど)が失われるなどの脱水状態に対して、体が適切に対処できなければ、筋肉のこむら返りや失神(いわゆる脳貧血、脳への血流が一時的に滞る現象)を起こします。そして、熱の産生と熱の放散とのバランスが崩れてしまえば、体温が急激に上昇します。このような状態が熱中症です。

熱中症は死に至る恐れのある病態ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。また適切な応急処置により重症化を回避し後遺症を軽減することもできます。

どのような人がなりやすいか (からだ・行動)

- ・脱水状態にある人
- ・高齢者、乳幼児
- ・からだに障害のある人
- ・肥満の人
- ・過度に衣服を着ている人
- ・普段から運動をしていない人

水分減少率	主な症状
～2%	のどの渇き
3%～4%	食欲不振、イライラする 皮膚の紅潮、疲労困ぱい
5%	言語不明瞭、呼吸困難 身体動揺、けいれん

熱中症を引き起こす条件は、【環境】、【からだ】、【行動】によるものが考えられます。

【環境】も要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

【からだ】の要因は激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

【環境】	【からだ】	【行動】
・気温が高い	・高齢者、乳幼児、肥満	・激しい運動
・湿度が高い	・からだに障害のある人	・慣れない運動
・風が弱い	・持病(糖尿病、心臓病、 精神疾患等)	・長時間の屋外作業
・日差しが強い	・低栄養状態	・水分補給がしにくい
・締め切った室内	・脱水状態(下痢、 インフルエンザ等)	
・エアコンがない	・体調不良(二日酔い、寝不足等)	
・急に暑くなった日		
・熱波の襲来		

熱中症を引き起こす可能性