

熱中症について



概要

熱中症とは、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体温調整機能が崩れたりすることなどによって、体内に熱がこもった状態のことです。

熱中症は炎天下で運動したような場合だけでなく、高齢者が熱帯夜にエアコンを使用せず寝ているうちに室内で発症する可能性もあります。

原因

熱中症は、体温が上昇して体温調節機能のバランスが崩れ、体内に熱がこもることで発症します。体温が上昇した場合、人の体は適度な体温を維持するために、汗をかいたり皮膚温度を上昇させたりして熱を体外へ放出します。この機能が損なわれることで熱中症が生じます。

熱中症になる要因には、以下のようなものが挙げられます。

- 気象条件（気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い）
- 65歳以上または15歳未満
- 持病がある（[心疾患](#)、[肺疾患](#)、[精神疾患](#)、[高血圧](#)、[糖尿病](#)、[認知症](#)など）
- 肥満
- もっとも暑い日中の行動（激しい運動や慣れない運動、長時間の野外作業、水分摂取の機会が少ない）
- 健康状態がよくない
- エアコンなどの空調設備を使用していない

症状

軽度の熱中症の場合めまいやだるさ、気持ち悪さなどの症状がみられ、重くなるにつれて吐き気を強く感じたり、意識障害をきたしたりすることがあります。具体的な症状は、重症度によってⅠ度（軽症）、Ⅱ度（中等症）、Ⅲ度（重症）に分けられます。

Ⅰ度（軽症）	Ⅱ度（中等症）	Ⅲ度（重症）
• めまい	• 頭痛	• 体温が上がる
• 立ちくらみ	• 吐き気や嘔吐	• 意識がない
• 筋肉のこむら返り	• 体のだるさ	• 全身のけいれん
• 手足のしびれ	• 力が入らない	• 呼びかけに反応しない
• 気分不快		• 真っ直ぐに歩けない、走れない

★★★★どうしたらいいの？★★★★

水分補給をする

熱中症の基本の治療は、涼しい所に避難して、患者本人が飲水できるようであれば、塩分と水分が適切に配合された[経口補水液](#)をゆっくりとこまめに摂取してもらいます。自力での飲水が難しい場合は、点滴での水分補充が必要なため、病院受診がすすめられます。

体を冷やす

熱中症の非常に重症の状態では、体温が40℃を超えるほどになります。これは、体温調節を担う脳の体温中枢が機能しなくなるためです。冷却には、冷えたペットボトルなどをワキの下や首の付け根、太ももの付け根に当てる。改善が見られない時は、手遅れにならないように救急車を呼びましょう。

