

熱中症について



熱中症とは

高温の環境に身体が適応できないことによって起こる様々な障害のことをいいます。人間の身体は、汗をかいたり、皮膚表面の末梢血管を広げて多くの血液を流すことによって身体の熱を外に逃します。しかし、大量に汗をかくことで体内の水分や塩分などの電解質が失われて脱水状態に、身体が適切に対処できなくなると、熱を逃すことができず重要な臓器が高温にさらされて、様々な症状が現れます。身体が暑さに慣れていない梅雨明けから8月上旬に多くみられます。

熱中症を起こす要因

熱中症を引き起こす要因には「環境」によるものと「身体」によるものがあります。

環境の要因

気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、照り返しが強い、急に暑くなったなどがあります。

身体の要因

激しい運動などで体内にたくさんの熱が産生された、暑さに身体が慣れていない、疲れや病気などで体調がよくないなどがあります。

熱中症の症状と重症度

熱中症は、軽い症状から命に関わる重症なものまで3段階に分けられます。

I 度（軽症）

- ・「立くらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になることでおこり“熱失神”と呼ばれることもあります。
- ・筋肉痛やこむら返りが起こる状態で、発汗に伴う塩分の欠乏によっておこり“熱けいれん”と呼ばれることもあります。
- ・大量の発汗

II 度（中等いち度）

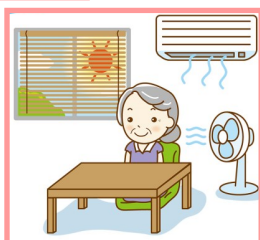
- ・頭痛や気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感など身体がぐったりしたり力が入らないなど“熱疲労”と呼ばれることもあります。

III 度（重度）

- ・意識が低下したり、意識がない状態。
- ・けいれん、ふらつき、身体が熱いなど“熱射病・重度の日射病”と呼ばれることもあります。

熱中症の対処法

熱中症は重症度によって処置の仕方が異なります。



I 度（軽度）

熱中症で具合が悪くなったら、とにかく体温を下げるのが大切です。風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内へ移動し、すぐに身体を冷やします。

また冷たい水やスポーツドリンクを飲んで脱水状態と塩分バランスの改善をします。

II～III 度（中等度～重度）

激しい頭痛、吐き気、身体のだるさ、力が入らないといった症状があるようなら内科で診察を受けましょう。自力で水分の摂取が出来ない時や意識状態がおかしかったり、けいれんを起こしているような場合にはすぐに救急車を呼びましょう。また、救急隊が到着するまでの間にもできるだけ身体の冷却を行うようにしましょう。