



熱中症



<熱中症とは?>

暑い日は「熱中症」に十分注意してください。

重症度や症状によって、(1)熱けいれん、(2)熱疲労、(3)熱射病の3つの病型に分類されます。



<病型>

(1)熱けいれん

熱中症のなか最も多い症状です。高温環境下で長時間の激しい運動により、大量に発汗したのに、ナトリウムの補給が不十分だと起こります。運動時や休息時に、突然、下肢(ふくらはぎが多い)の筋肉がけいれんを起こして、痛くなります。下肢だけでなく、腹部の筋肉がけいれんを起こすこともあります。意識、脈拍、呼吸数などは正常です。体温調節能は保たれており、体温は正常かやや上昇します。

(2)熱疲労

高温環境下で激しい運動により、大量の汗をかき、血管内から水分やナトリウムが喪失してしまいます。症状は徐々に起こり、脱水、頭痛、めまい、筋肉痛、嘔吐、過換気、低血圧、頻脈が起こります。意識は保たれていますが、ボーとすることがあります。体温調節能は保たれており、体温は正常かやや上昇しますが、40℃を越えることはありません。

熱疲労は、脱水性熱疲労(発汗で失われた水分とナトリウムが補給されない場合)と塩分喪失性熱疲労(水分だけが補給され、塩分が補給されない場合)に分類されます。

(3)熱射病

熱射病は熱中症のなかで最も重症な病型で、生命にかかわります。高温多湿、無風の環境下で、過度の運動や労働によって、熱産生量が熱放散量を上まわり、体温の自動調節能が破綻することにより発症します。一度体温の自動調節能が失われると、急速に体温が上昇します。症状は、高度の発熱(41-43℃)、脱水、中枢神経障害(昏迷、昏睡、けいれん)が3大特徴です。多くの場合、発汗が停止しています。熱射病は、合併症として、低血圧、肺水腫、血液凝固異常、肝不全、脳浮腫、脳出血、腎不全などを起こします。

熱射病は、古典的熱射病(老年者、乳幼児などに多く、発汗停止、意識障害、虚脱に陥る)と努力性熱射病(健康な若者に多く、高温多湿環境下での過度の運動、労作業により起こ

り、発汗が認められる場合もある)に分類されます。



<治療>

(1)熱けいれん

特別な治療は必要ありませんが、涼しい所、クーラーのある部屋で安静にし、スポーツドリンクなどの塩分を含む飲み物を取らせてください。

(2)熱疲労

衣服を脱がせ、涼しい所、クーラーのある部屋で安静にし、スポーツドリンクなどの塩分を含む飲み物を取らせてください。経口摂取が出来ない場合には、点滴が必要になります。

(3)熱射病

直ちに入院が必要です。



<予防>

なんといっても、予防が大切です。おもな予防法を下記に列挙しました。

- (1)乳幼児を厚着にしない、乳幼児を車内に放置しない。
- (2)炎天下での長時間の過激な運動はしない(せいぜい1-2時間が限度でしょう)。
- (3)木陰などで十分な休息を取る、帽子や日傘を使用する。
- (4)運動、労作業前には、あらかじめ最低500ml程度のスポーツ飲料を摂取しておく。
- (5)運動、労作業の開始後はまめにスポーツ飲料を摂取する(水、お茶類にはナトリウムなどの塩類が含まれていないので不適當です。スポーツ飲料のなかでも糖分が多く塩類が少なめのもは不適當です。表示を御覧ください。)。
- (6)尿が十分に出るくらいに水分、塩類を補給する。
- (7)汗をまめに拭き取る、シャツをまめにかえる。
- (8)冷たいタオル、冷凍したパック入りスポーツ飲料を用意しておいて、腋のしたや首すじなど血流の多いところにあてる。
- (9)涼しい風にあたる、うちわや扇子であおぐ。
- (10)筋肉がピクピクしたり、頭がぼーとしたり、疲労を感じたら、(勇気をもって)途中でリタイアする。

