



第 13 号 (平成 19 年夏号)

編集：大阪府立総合医療センター 広報委員会

(〒534-0021 大阪府東淀川区東本通 2-13-22)

今年の夏は暑い！ 「熱中症」にご注意を！！



人は、暑い環境では服を脱ぎ、陰に移動し、水分補給をします。さらに皮膚から熱を逃がす、息から熱を逃がす、汗をかいてその蒸発熱で体温を下げるようにします。しかしこれらの熱を逃がす調整がうまくいかなかった時に、熱中症が起こります。

熱中症には「日射病」、「熱疲労」、「熱射病」など病状による分類や重症度からの分類がありますが、よく耳にする「日射病」は、炎天下での運動により気分不良、めまい、嘔吐などの症状がみられ、それに対して涼しいところで安静にし、スポーツドリンクなどによる水分補給で回復する病状をいいます。「こんな暑い日に遊ぶと日射病になって、えらいことになるで」というのは厳密に言えば間違いであり、「日射病」は熱中症のうち軽症段階であり、“えらいこと”になってしまえば日射病ではなく別の熱中症をいいます。

救命救急センター副部長

鈴木 雄士

汗が多いからと水分だけを補給していると、血液のミネラル、特にナトリウムが減少し、気分不良、めまいに加え筋肉のこむらがえりが起こることもあります。日射病と同様な対処が基本的ですが、電解質の補充のためには病院で点滴が必要となることもあります。

「熱疲労」は、炎天下に限らず激しい運動をしている人、車内に閉じこめられた子供、高温で湿度の多い場所で作業する人、閉め切った部屋での身体不自由な老人など涼しいところで休めたい人に起こります。前の2つと違い、熱が体にたまり、体温は38℃以上となります。頭痛、疲労感、めまいなどの症状の後に興奮状態や逆に刺激に対して反応が悪くなるなど意識状態が低下します。

「熱射病」は、さらに症状が進行し、汗をかく機能も失われ、体温は40℃以上となり、臓器の機能が破壊され、命にかかわる状態をいいます。この2つは、すぐに医療機関で適切な処置が必要となります。

救命救急センターにも、重症熱中症の方が搬送されてきますが、飲酒後のサウナで発見される人、高温多湿の環境での作業に不慣れであった人など、夏に限らず熱中症は起こります。

熱中症の予防は、炎天下では帽子をかぶるなど直射日光を避けること、高温多湿の環境での運動や作業時は、水分補給を十分に行い、こまめに休憩をとることです。目安として、気温もしくは室温が30℃以上であれば要注意です。気分不良があれば、決して無理せず運動や作業をすぐに中止し、涼しいところで休んでください。熱中症は本人では不調がわかりにくいこともあり、運動や作業するときは、お互いに相手の調子を気遣うようにして下さい。

また、日射病と重症の熱中症は紙一重と考え、涼しいところで安静にさせたとしても一人にせず、だれかが様子を見るようにお願いします。

