

熱中症

はじめに

熱中症による死亡者数は例年 200~400 人で推移していましたが、2010 年は非常に多くて 1700 人を超えています。このうち 65 歳以上割合は、実に 79%に上っています。今年は梅雨明けが早かったので、2010 年に迫る勢いで熱中症患者さんが増えています。そこで今回は熱中症について解説します。

発症機序

高温多湿の環境下において、体内の水分・塩分・体温調節・血流のバランスが破たんすることにより様々な症状を生じます。

病態による分類

熱けいれん	塩分濃度が低下しておこる、手足のこむら返り。
熱虚脱、熱失神	血圧低下や脱水による脳血流の低下のために生じる一過性の意識障害。
熱疲労	脱水による吐き気、頭痛、脱力感。
熱射病	体温が 42 度以上になるとタンパク質が変性して起こる、脳障害・内臓障害。

重症度による分類

I 度	水分や塩分を自力で摂取できる状態で、短時間で回復する軽い熱けいれんや熱失神など。
II 度	自力では脱水を解消できず、点滴する必要のある状態で、熱疲労など。
III 度	深部体温が 39 度以上で、脳や内臓に障害を認める熱射病。

熱中症予防の指標

湿球黒球温度 (wet bulb globe temperature WBGT) は気温、湿度、輻射熱を測定して算出した温度で、これが 28 度を超えるとすべての生活環境で熱中症を発症する危険があります。環境省ではこれを暑さ指数とっています。WBGT は気温と湿度から値を推定することができます。

◆◆ WBGT 暑さ指数 ◆◆ ※28 を超えると熱中症発症の危険あり

湿度 気温	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%
33度	28	28	29	30	31	32	32
32度		28	28	29	30	31	31
31度				28	29	30	30
30度					28	29	29
29度						28	29
28度							28

気温 28 度では湿度 75%以上、気温 33 度では湿度 45%以上で、WBGT28 度になります。

対策

高温多湿の環境を改善することが第一です。高齢になると温度感覚が鈍くなるのと、口渇を訴えなくなります。当院の外来でも真夏に 4 枚くらい着こんで来られる方や、「私はちっとも暑くない、むしろ寒いくらいだ」と言って譲らない方もあります。冷房で足が冷えると痛みが出るので、これを嫌がられるのは理解しますが、これだけ皆が暑いと感じているのに、暑くないと感じることは異常であると認識していただきたいです。また、水分摂取はきちんとしていただくと皆さんおっしゃいます、人が一日に摂取する水分量はほぼ尿量に一致しますが、一日の必要水分量は 1500ml と言われます。1.5l 摂取してみえる方は皆無で、500ml くらいが精々です。500ml の摂取では尿量も 500ml しか出ません。これは人が生きていく上で最低限必要な尿量でしかありません。汗をかくから尿は少なくともいいと思われている方が多いと思いますが、汗は水と塩分が排泄されるだけで、いわゆる老廃物は排泄しません。したがって、絶対に汗は尿の代わりにはなりません。一度に多量の飲水は高齢者には難しいと思いますので、ペットボトルにお茶でよいので用意していただき、少量ずつを頻回に 1000ml を目標に摂っていただきたいです。

以前も掲載しましたが、経口補水液の作り方を教えてください。水 1l に砂糖大さじ 4 と 2 分の 1 杯と塩小さじ 2 分の 1 杯を混ぜます。さらにレモン汁を入れると飲みやすくなります。暑いところにいて汗をたくさんかいたとか、体がだるいなどの症状があれば飲用してください。もちろん症状が少しでも強ければ点滴することをお勧めします。まだまだ暑さは続きますので、くれぐれもご注意ください。

