

熱中症

熱中症による死亡者数は年によって増減がありますが、少ない年でも年間300人ほどで、ここ数年は1500人程度を推移しています。65歳以上の高齢者が占める割合は80%以上で、令和2年度は86%を超えています。今年からは6月から梅雨明けとなり、例年よりも夏期が長い分熱中症患者も多く、死亡者数も増えることが予想されます。まだまだ残暑厳しい8月に今一度熱中症について学びましょう。

原因

ヒトは恒温動物なので、体内の温度を一定に保つ働きがあります。したがって多少の体温の上昇は、汗や皮膚温度を上げることで熱を外へ逃がす仕組みとなっており、体温がそれ以上上がることを防いでいます。ところが、気温が高い、湿度が高い、風が弱いといった環境の因子に、激しい労働や運動による体内の著しい熱の産生や体調不良などの体内の因子が加わると、体温調節機能が低下します。また、体内のうつ熱は異常発汗をきたし、体の水分や塩分を失います。これらによって熱中症を発症します。特に高齢者は体温調節機能がもともと低下しており、体内の水分量が少ないうえに飲水を十分にしないため、つねに熱中症を発症しやすい状態にあります。

症状

体温調節機能の異常は、自律神経の乱れを生じ、水分・塩分の喪失は循環系や運動器の異常を起こします。これにより、めまいや顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん、異常発汗体のだるさや吐き気、頭痛、皮膚が熱いまっすぐ歩けない、体温が高い、呼びかけに反応しないなどの症状が出ます。(右表)

予防

暑さ指数28以上では、すべての生活環境で熱中症が起こる危険性があるので、高齢者は特に外出を避けましょう。熱中症を予防するには、次のようなことに気をつけましょう。

暑さを避ける

外出時にはなるべく日陰を歩く、帽子や日傘を使うなど。家の中では、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整する。

服装を工夫

理想は、外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装。

こまめな水分補給

のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。ただし、コーヒーや緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物、アルコール類は利尿作用があるので適しません。ミネラルを補給するためにも麦茶がおすすめです。

ヒトの体はほとんどがタンパク質で出来ています。タンパク質は熱が加わると変性して元に戻りません。生卵をゆでるとゆで卵になり、冷やしても生卵には戻らないように、脳や心臓が変性するのです。ある温度を越えるとタンパク質は一瞬にして変性するのは、目玉焼きを焼いている時に経験します。それがヒトの体では42度です。ですから、昔の水銀体温計は42度までしか目盛りが付いていませんでした。「体がだるくて食欲がない」はすでに熱中症ですから、我慢せずに受診してください。

表

分類	症状	重症度
I度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともある。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴う。発汗に伴う塩分(ナトリウム等)の欠乏により生じる。これを「熱痙攣」と呼ぶこともある。 大量の発汗	小
II度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から「熱疲労」といわれていた状態である。	↓ 大
III度	意識障害・痙攣・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がガクガクと引きつりがある、真直ぐに走れない・歩けないなど。 高体温 体に触ると熱いという感触がある。従来から「熱射病」や「重度の日射病」と言われていたものがこれに相当する。	