

熱中症にご注意を!

救急・集中治療科 前任准教授 杉田 学

震災の影響で節電が求められている今、例年以上の猛暑が東京を襲ってきています。いろいろな報道で皆さんもご存じの通り、多数の熱中症患者がすでに発生しています。

そこで今回、熱中症についての緊急特集をお届けします。

○熱中症ってどういう病気?

ヒトの体には、体温を一定に保つ仕組みがあります。そのため、常に一定の体温を保つことができます。皆さんも風邪を引いたときに高熱が出ると、大量の汗をかいた経験がありますよね。これは体温を下げるため、全身の血管が拡張して体温よりも低い外気と接するようにして、汗をかくことで熱を放出しているのです。

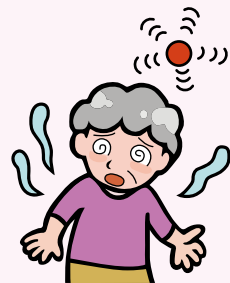
また、寒い環境にいると手足の色が青白くなり、ぶるぶると震えてきますね。これは逆に血管を収縮して外気に触れないようにして、震えることにより熱を産生する生理的な反応なのです。熱中症ではこれらの生理的反応を超える体温上昇があり、持続することにより体の中に様々な問題が生じるのです。

○熱中症と日射病はどう違うの?

熱中症も日射病、熱射病、呼び方は色々あるのですが、全て同じと考えて結構です。クーラーのない高温多湿の室内でお年寄りがかかる古典的熱中症と、炎天下で激しい運動や仕事を続ける若い人に起こる労作性熱中症を区別することがありましたが、どちらも同様の病態なので、最近はまとめて熱中症とされます。



救急・集中治療科
前任准教授 杉田 学



○どんな人が熱中症になりやすいのですか？

熱中症になりやすい環境として、高温多湿があります。もともと日本の夏は湿度が高いですから、猛暑では発症数が多くなります。高齢の方や小児・幼児は体温の調節に不利なことが多いため、発症しやすいことがわかっています。炎天下で働いたり、激しい運動をしたりする方は、若年といえども注意してください。また、抗てんかん薬や睡眠薬などの向精神薬、アルコールを飲んでいる状態も熱中症を起こしやすいと言われてしています。



○どのようなときに熱中症を疑いますか？

今まで述べたような環境下で、めまい、ふらつき、頭痛、吐き気、意識がもうろうとする、などの症状が出たときには熱中症を疑います。外から触れても皮膚は必ずしも高温になっていない場合もありますので注意してください。また、意識ははっきりしていても仕事のミスが多くなる、暑いのに汗を全くかかない、など也要注意です。足がつったり、筋肉が痙攣することもあります。

○熱中症かなと思ったら…

まず、屋外なら木陰や日陰のある風通しの良いところに移し、衣服を脱がせて薄着にします。水分の補給が必須で、スポーツドリンクの様な塩分を含んだものが有効ですが、スポーツドリンクは糖度が高いため、大量に飲ませると高血糖になる恐れもありますので注意してください。症状がすぐに改善しない場合や、意識がもうろうとしているとき、歩けない場合にはすぐに医療機関を受診しましょう。必要なら躊躇せずに救急車を呼びましょう。



熱中症を軽い病気と考えないでください。厚生労働省によると、今年の熱中症による死亡者は全国で1,718人と過去最高を記録しました。節電も大事ですが、命が一番大事です。クーラーをかけないで寝る場合には、窓を開けて風通しを良くしましょう。深夜28℃ぐらいの一定温度でクーラーを使用する分には、電力の使用量はそれほど大きくならないとの意見もありますので、対策を十分に立てることが重要です。

ともかくにも、具合が悪くなったら医療機関を受診しましょう。当院では24時間体制で救急患者を受け入れていますので、受診を希望される方は救急外来受付まで電話で連絡をしてください。

