

熱中症にいつて

毎年暑い季節になると熱中症という言葉を耳にするようになります。

高温の環境下で体温の調節がうまくできなくなった状態が熱中症と呼ばれる状態です。原因としては高温の環境、湿度が高い環境、水分の摂取量、運動や労働なども関係しています。熱中症は、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病に分類されています。熱失神とは、高温や直射日光により血管が広がり血圧が下がって、めまいや失神が起きる状態です。熱けいれんは多量の汗をかくことによって体内の塩分が失われ、血液中の塩分が低下することによって腹部や下肢の筋肉のけいれん（こむら返り）などが起る状態です。水分を補給しない場合だけでなく、水のみを補給した場合にも起こることがあります。さらに進行した状態が熱疲労で、体内の水分と塩分が不足し脱水となり、めまい・頭痛・吐き気・倦怠感等の症状が見られるようになります。さらに症状が進み体温の調節機能が異常をきたした状態が熱射病で、体温は上昇（39℃以上）し、意識障害・昏睡・全身痙攣が見られ、低血圧な

どのショック症状も見られ、重症の場合には多臓器不全（様々な臓器の働きが一度に低下すること）により死亡することもあります。毎年50人以上が、熱中症で死亡していると言われています。特に熱射病の前段階である熱疲労の状態を早めに見極め、対処することが重要と言われています。また直射日光が原因の場合には、日射病と呼んで区別されていますが、基本的には同じ状態です。では、どんな状態が危険なのでしょう。乳幼児では車内や密閉された室内の高温の環境、学童期以降では高温多湿下での激しい運動が原因となります。予防することが大切ですが、まず熱射病は死に至ることもあることを知ることが重要です。予防法としては、大きくわけて二つです。まず高温の環境を避けることです。この時期には必ず、親が目を離れたために車の中で子供が亡くなったという悲しい報道があります。これが熱射病の典型的なものです。直射日光下の車の中は60℃以上にもなるため非常に危険です。短時間であればなどと考えずに、決して車には子

供を放置しないようにして下さい。室内でも熱中症が起ることもあります。特に気温だけでなく湿度も大きく関係します。高湿度になると汗の蒸発が減り、体温のコントロールが難しくなります。環境に関しては風通しを良くすることはもちろんですが、扇風機やエアコンなどを上手に使いましょう。もちろん冷やし過ぎには十分な注意を払って下さい。もう一つの予防法は、水分の補給です。外来で、「のどが渇いて欲しい」ときは、好きなだけ与えていいのかと質問されます。わがままで甘い飲み物を欲しがるときは別ですが、高温の環境下であれば好きなだけ与えて構いません。汗を多量にかいた場合にはイオン飲料が理想的ですが、普通は水分であれば何でも構いません。

暑さが続き、何となく元気がなくなってきたような場合には、要注意です。過ごしやすい環境にして、十分な水分を与えることが大切です。また夏風邪などで高熱が続いたり水分が取れない、嘔吐や下痢が続く場合は、熱中症になりやすいので十分気を付けて下さい。そして元気がない、水分が取れない、ぐったりしている、尿量が少ないなどの場合には、早めの受診を心がけて下さい。この季節は環境に十分配慮し、水分を多めに与えるようにしましょう。

Profile

川村和久

小児科専門医



【かわむら・かずひさ】仙台市在住
医療法人社団かわむらこどもクリニック院長。日本一の小児科サイトを運営する、言わずと知れた小児科専門医。「お母さん達の心配・不安の解消」を理念に、日々の診察にあたっている。宮城県小児科医会理事。2001年には医師として大変名誉のある日本小児科学会バネリストとして選ばれる。

【川村先生の取り組みをNHKテレビが放映】
*3/10 NHK教育「ETVワイドともに生きる」
医師と患者のコミュニケーション～心通う医療のために～
*4/17 NHK総合「生活ほっとモーニング」
<http://www.kodomo-clinic.or.jp/>