

# 熱中症について

東日本大震災の影響で電力不足が懸念される今年の夏。節電が求められています

が、心配なのが熱中症です。暑さに弱い高齢者や持病のある人はもちろんですが、従来は発症しなかった人もリスクが高まる可能性があります。

## 熱中症は、どんなときに起こる？

夏の高温時に、カラダが脱水状態になると、筋肉のけいれん、だるさやめまいを感じて、屋内で過ごしていても熱中症を起こすといわれています。熱中症になると、血液がドロドロになり、血栓ができてやすく、夏に脳梗塞や心筋梗塞が増える原因となる恐ろしい症状です。

高温多湿の日本では、気温27度以上で湿度が70パーセント以上、日差しが強く、風がないなどの環境の下で起こりやすくなります。特に気温が32度以上になると、熱中症には要注意です。

調理後の台所は湿度が高いので、利用後も換気扇をまわし続

けて熱がこもらないようにしてください。

## 熱中症の防ぎ方

屋内においても水分補給をこまめにするのが大切です。屋外での作業や炎天下のスポーツ時は、必ず15分に1回は水分、塩分や電解質のミネラルを含んだスポーツドリンクを飲むことをお勧めします。補給する水も、あまり冷たすぎると胃に負担がかかるので、15〜22度位で。飲んだあと胃から小腸へスムーズに移動して吸収されやすくなります。水に少量の糖分が含まれていると、さらに水分の吸収が良くなります。

炎天下での服装も、通気性を良くして肌を直射日光から守る装いで。つばの広い帽子や傘も白だと地面からの照り返しを反射させ顔に受けてしまいます。日差しのある屋外での作業時は、濡れたタオルを首筋にあてながら、その下にある頸動脈を冷す、そんな注意も払ってください。暑さに慣れることも必要です。冷房の使いすぎや外気温との温度差は5度以内。

また、高齢者の方は、夜間の就寝中でも脱水症状を起こすこと

高齢者の方は、どうしても熱中症になりやすいのでしょうか？

- ・体内の水分保有量が少ない。(若年者70〜80%、高齢者50%)
- ・のどの乾きを感じる力がおとろえて、乾きを感じにくい。
- ・腎臓の機能がおとろえて、身体に水分を維持できない体質になつてしまう。

- ・夜間のトイレがわずらわしくなり、就寝前に水を飲むのをためらつてしまう。

周りの方も配慮してあげてください。

## 乳幼児や、肥満体型の方も、ご注意ください

- ・乳幼児は、体内の水分量が少ない。
- ・肥満体型の方は、体重と比較した場合の水分量が少ない。
- ・どちらも、脱水症状になりやすい体型です。

## 間違った水分補給

よくお茶やコーヒーで水分補給をしているから大丈夫、と思っている方がおられますが、お茶(麦茶は、カフェインやタンニンを含んでないので、むしろおすすすめ)やコーヒーは利尿作用があり、逆にカラダから水分を排出してしまいます。ビールなど4パーセント以上アルコールが入っている飲み物も、水分補給にはなりません。個人差はありますが人間は一度に250cc以上の水分は吸収できずそれ以上は、尿として排出されてしまいます。こまめに飲み物を適量補給して、暑い夏の一日を元気に乗り切りましょう。

図1 重症度と症状、治療の仕方

分類	症状	重症度	治療
I	めまい、大量の発汗 欠伸、筋肉痛、 筋肉の硬直(こむら返り)	▲	通常は入院を必要としない →安静、経口的に 水分とNaの補給
II	頭痛、嘔吐、 倦怠感、虚脱感、 集中力や判断力の低下		入院治療が必要 →体温管理、安静、十分な 水分とNaの補給(経口摂取 が困難な時には点滴にて)
III	下記の3症状の内いずれか1つ (1)中枢神経症状、意識障害、 小脳症状、痙攣発作 (2)肝・腎機能障害 AST、ALT、BUN、Creatの上昇 (3)血液凝固異常 急性期DIC診断基準 (日本救急医学会)にてDICと診断	▲	集中治療が必要 →体温管理 呼吸、循環管理 DIC治療

図2 熱中症患者情報(大阪市 更新7/10)

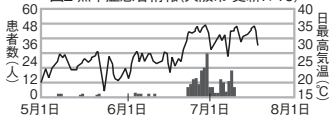


図3 累積患者数(大阪府大阪市)

