

熱中症の話

熱中症とは、発汗などによる体温調節がうまくいかず、体内に熱がこもった状態のことです。ひたいや腕など、体表の皮膚が熱っぽくなくても熱中症になります。

熱中症の症状は、「熱そのもの」や「水分摂取不足や発汗過多による脱水」から引き起こされます。頭痛、めまいや失神、大量の発汗、筋肉痛やこむら返り、吐き気や嘔吐、倦怠感、意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温などいろいろあります。

屋外で運動や作業をしている時だけでなく、室内で過ごしている時にも起こるので注意が必要です。予防としては、のどの乾きを感じていなくてもこまめに水分を補給すること、吸湿性・速乾性がある通気性のよい衣服を着ること、保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やすことがあげられます。屋外では、日傘の使用や帽子の着用、日陰でのこまめな休息が有効です。屋内では、エアコン等で室温調節を行うこと、カーテンや簾などで日光を遮ることが推奨されています。

熱中症になるリスク判断の一つに、『暑さ指数』があります。湿度、日射・輻射熱、気温の3要素から出される数値です。『暑さ指数』の予測値が33以上になると、気象庁と環境省から熱中症警戒アラートが発表され、熱中症予防行動の徹底が求められています。日常生活での室温管理の目安には、湿度と気温（室温）から、リスク表示される温度計がありますので、利用すると良いでしょう。

運動や作業の時、日常生活での予防的な水分摂取には、水、麦茶・番茶（カフェインの含まれないもの）、スポーツドリンクが適しています。多量に汗をかいた時や下痢の時、体調が良くない時には、水分と電解質（塩分）が失われていることが考えられるので、経口保水液の成分が適しています。腎機能が悪い方や心臓疾患がある方は、水分や塩分の摂取に注意が必要です。主治医の指示に従ってください。

熱中症が疑われたら、涼しいところへ移動して、体を冷やすこと、水分摂取をすることが応急処置となります。しばらく休んで回復すれば問題ないですが、

意識障害やけいれん、手足の運動障害の症状がある場合は、救急受診が必要です。
とくに、呼びかけに応答がない場合は、救急車を呼びましょう。

熱中症は、どなたでもなってしまう可能性があります。日頃から、体調や生活環境について、声をかけあって、今年の暑さも乗り切りましょう。

【副院長兼外科診療部長 森永 暢浩】

