

お薬のしおり

熱中症について

No.82 (H20.8)

東京医科大学病院 薬剤部

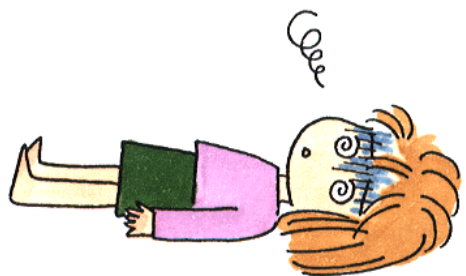
最近、テレビの天気予報番組などで熱中症ねっちゅうしょうに関する情報が伝えられるようになり熱中症に対する人々の意識が高まっています。熱中症はもともと高温環境下で労働や運動をする人に多く発症していましたが、近年ではヒートアイランド現象や地球温暖化の影響によって気温が高くなり、夏場は日常生活においても熱中症を発症する人が増えているといえます。

熱中症とは体温の調節機能が壊れて体内の水分やミネラルなどの電解質でんかいしつバランスが崩れることにより発症する障害の総称です。軽度の熱中症ではめまい、筋肉痛、大量の発汗ほっかんなどの症状があり、重症化すると頭痛、吐き気、嘔吐いじきしょうがい、意識障害、けいれん、高体温など生命にかかわる症状も現れます。

熱中症の発生には、気温だけでなく、湿度、風速、輻射熱ふくしゃねつ（直射日光）が関係します。①高温多湿で汗が蒸発しにくい、②風が弱く身体の熱が逃げにくい、③直射日光を受け体温が上昇する、などの条件が揃うと熱中症になりやすくなります。ですから、気候条件によっては屋外ばかりでなく屋内や車内でも熱中症の危険が十分にあるということです。

実際に子供が車内で熱中症により亡くなるという事件も多数起きています。真夏の炎天下の車内温度は、エアコンを止めると同時に急上昇し、30分後には約60℃にまで達するといえます。窓を閉め切った車内では風による空気の循環もなく、温度と湿度が急速に上昇しサウナ状態になります。炎天下の日でなくても外気温が23℃で車内温度は50℃近くになることもわかっており、涼しく過ごしやすい日でも車内での熱中症には注意が必要です。

熱中症を疑う症状が現れた時は、軽度であれば涼しい場所に移動し、冷たい飲み物を飲んで水分を補うことが大切です。汗で失われ



たミネラルなどの電解質を一緒に補うためにはスポーツドリンクなどが最適です。上昇した体温を下げるために衣服をゆるめて体から熱を放散させやすくし、皮膚に水をかけてうちわや扇風機で扇ぐことによって体を冷やします。氷嚢^{ひょうのう}や冷たいタオルなどがあれば首の後ろやわきの下、足のつけねに当てると効果的です。意識障害や嘔吐がみられるような重症の場合には、水分を口から飲ませると誤嚥^{ごえん}（誤って気管に入ること）を引き起こしてしまうことがあるので無理に飲ませてはいけません。すぐに医療機関に搬送してください。

熱中症にならないためには熱中症を理解し予防することが大切です。暑い日に出かけるときは屋外で帽子をかぶる、のどが渇かなくてもこまめに水を飲む、日陰や屋内の涼しい場所を利用して休憩するなどといった対策をしっかりととりましょう。たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分の補給も忘れずにもすることも大切です。なお、アルコール飲料は種類に関係なく尿の量を増やして体内の水分を排泄してしまうため、汗で失われた分の水分をアルコールで補うのは避けましょう。一度吸収した水分も、それ以上のものが尿として出てしまうのです。また、食事をしなかったり寝不足の人は通常よりも熱中症になりやすく、熱中症にならないためには食事や睡眠を十分にとって、しっかり体調管理することも大切です。

その他、自分が熱中症になりやすいかどうかを自身で知っておくことも重要です。高齢者や心肺機能が弱い人、自律神経系や循環器系に影響のある薬を飲んでいる人は、他の人よりも熱中症になりやすいので普段から意識的に水分をとり、こまめに休憩する、高温環境下に長く滞在しない、エアコンのない室内では扇風機などで空気を循環させるなどを心がけましょう。

年々地球全体の気温が上昇している中で、一人ひとりがヒートアイランド現象や地球温暖化の防止に努めるとともに、熱中症についても正しい知識をもって予防を心がけること、そして万が一熱中症になったときには適切な処置を行うことができるようにすることが大切です。

