



# 熱中症について

院長 五島 一征

猛暑日が続いた8月が終わり、9月の声を聞くとともに朝夕はたいへんしのぎやすくなりましたが、日中の気温が25℃を超える日々がまだまだ続きます。5月中旬から9月下旬までは熱中症発生の危険性のある季節です。このような時期に忘れてならないのは熱中症の発症予防です。



1

## 熱中症とは

暑い日々が続くなかで食欲不振など、徐々に体調を損ういわゆる「夏ばて」と違って、熱中症とは、高温環境下で急激に生じる体調不良の総称です。

熱中症には体温上昇を伴わず、多量の発汗によって塩分を失うことによつて生じる「熱けいれん」と、脱水によつて発症する「熱疲労」があり、さらに体温が40℃以上にも上昇し、体温調節が全くコントロールできないことによつて生じる「熱射病」があります。直射日光下で発症した熱中症は「日射病」と呼ばれます。熱射病は高熱とともに意識障害、けいれん、手足の運動障害シヨックなどを起こす重篤な病態で生命にかかわるもので直ちに病院に搬送することが必要です。

2

## 熱中症が発症するわけ

私たちの体温はほぼ37℃に保たれています。これは体内の蛋白質が体温の上昇によつて変性しているという機能が障害されるのを防ぐためです。大気の温度が上昇すると皮膚のすぐ下にある血管が拡張して熱を放散するようになります。さらに温度が高くなると汗が出るとともに湿度が高くなると汗が出るようになります。出た汗は蒸発する時に私たちの体から熱を奪います。気化熱と呼ばれるものですが、このようにして私たちの体温は一定に保たれています。この体温を一定に保とうとする働きを超えて気温が上昇すると、体内の水分や塩分のバランスが崩れ循環障害が起こったり、脳の視床下部にある体温調節中枢の機能が障害され体温のコントロールが出来なくなり、生命に関わるような状態へと進展します。大気温や湿度の急上昇時、特に急に蒸し暑くなったときには私たちの体はすぐには暑熱環境には順応できません。なかでも汗が乾燥せずしたり落ちるような風のない蒸し暑い環境の中にいるときには特に注意が必要です。肥満者は皮下脂肪が厚いので汗をかいても熱の放散の