

監修：久保 明（医療法人財団 健康院 高輪メディカルクリニック院長・東海大学医学部抗加齢ドック教授）

高温多湿の環境では、どこでも誰にでも起こり得ます。正しく知って予防と対策を！

## 熱中症とは

私たちの体は、暑いときには汗をかいて熱を放散し、体温を調整します。ところが、かいた汗に見合う量の水分を補給しないと、発汗機能がうまく働かなくなり、熱の放散が追いつかない状態に。その結果、体温が著しく上昇し、血液は濃縮されて流れが悪くなり、脳などへの血流が低下して起こる障害が「熱中症」です。

近年では、炎天下だけでなく、屋内での熱中症も増えています。ヒートアイランド現象などのほか、冷房などに頼りすぎたために私たちの体温調節機能そのものが低下していることも原因だといわれています。

### ！特に注意が必要な人

- 高齢者や子ども
- 肥満の人
- 過度の衣服を着ている人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 持病のある人、体調の悪い人

## 熱中症の代表的な症状と対処法

熱中症の特徴は、短時間で重症化すること。軽症であれば水分を補給するなど回復しますが、放置したり無理にがんばったりすると、脳や内臓の障害を起こし、命を失う場合もあります。熱中症の症状があれば見逃さず、早めに対処することが大切です。特に高齢者は、のどの渇きを感じにくいので、早めの水分補給が必要です。

### 重症度Ⅰ度

- めまい
- 立ちくらみ
- こむらえり、筋肉痛
- 汗が止まらない

対処法：まずは涼しい場所へ移動。衣類をゆるめ、水分（スポーツドリンクや0.1～0.2%の食塩水などがおすすめ）を飲ませる。



### 重症度Ⅱ度

- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい（倦怠感）
- 虚脱感

対処法：Ⅰ度の対処法に加えて、足を高くして体を休め、濡れタオルをあててあおぐなどして体を冷やす。水分を自力で摂取できない場合はすぐに医療機関へ。

### 重症度Ⅲ度

- 意識がない
- けいれん
- 高体温
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐに歩けない、走れない



対処法：ただちに救急隊を要請。Ⅱ度の対処法に加え、足、脇の下、足の付け根など太い血管の通っている部分を氷や水で冷やしながらかう待つ。

## 熱中症を防ぐためには

重症化すると命にかかわることもある熱中症も、予防法を知っていれば防ぐことができます。元気に夏を乗り切るために、日常生活で守りたいポイントを押さえておきましょう。

### 体調を整える！

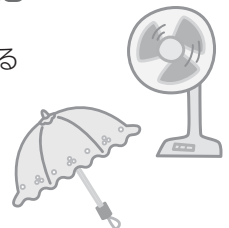
- 十分な栄養・睡眠をとる
- こまめに水分を補給する（利尿作用のあるアルコールやカフェインは×）
- 日頃から汗をかく習慣を身につけ、暑さに慣れる
- 服装を工夫する



など

### 環境を整える！

- 扇風機や空調を上手に利用する
- カーテンやすだれなどで直射日光を防ぐ
- 日陰を選んで歩く
- 帽子や日傘などを活用する



など