



連日の猛暑で、熱中症が心配な季節となりました。昨年は5～9月に、全国で5万2984人が熱中症で救急搬送されました。注目すべきは、熱中症の最も多い発生場所が住居ということ。6～9月の熱中症による死亡者は、2010年が1684人と最多で、昨年は574人。65歳以上が半数を占めていました。熱中症には、主に屋外でのスポーツや労働時に発生する「労作性熱中症」と、日常生活の中で高齢者に多く発生する「非労作性熱中症」に分けられます。労作性熱中症は健康な人が短時間で発症するため、発見も容易で重症例は少ないのですが、それでも注意が必要

熱中症対策



循環器内科医

上野勝己氏

です。そしてむしろ、危険なのが非労作性熱中症です。知らぬ間に進行して発見が遅れ、気付いた時には重症化していることが多いからです。高齢の1人暮らしの女

水状態になっていると循環する血液量が減るため、ますます放熱できなくなりま

予防はこまめな水分補給と、暑さに負けない体作りです。食事を十分に摂取でき

場合、1日に0.5～1リットルの摂取が目安です。市販のスポーツドリンクはすぐ手に入り、冷えたペットボトルは脇の下や頭を冷やすのに使えます。しかし塩分量が少なく、糖分が多いので、予防的に飲むのには向いて

水分と塩分補給重要

性に多く、心疾患、高血圧、糖尿病、認知症は重症化の危険因子です。

体から熱を外に逃がす方法は二つで、皮膚の血流を増やすことと汗をかくことです。心臓病がありポンプ機能が低下していると、皮膚の血流を十分に増やせず、利尿剤などの内服で脱

分の補給が大切です。熱中症の第一段階の症状にこむら返りがありますが、これは血液中的のナトリウム不足で起こります。尿が出ない、脈が速いのも脱水の重要なサインです。兆候に気付いたら、経口補水液など塩分と適度に糖分を含んだ水分の補給を勧めます。成人の

能力は暑い日が続くと体が慣れて、強くなります(暑熱順化)。梅雨明け後の急に暑くなった時期に熱中症が多いのは、暑熱順化が不十分だからです。暑熱順化するには運動で汗をかくことが良いようですが、屋外は危険なので、ジムなどを利用しましょう。

高齢者、知らぬ間に進行 重症化

治療の原則はなんといっても早期発見です。熱中症は重症度に応じてⅠ～Ⅲ度に分けられます。大量の発汗に伴う、めまい、立ちくらみ、生あくびや、こむら返り、筋肉のけいれんが出たら熱中症の始まり(Ⅰ度)です。すぐに日陰や冷房の効いた部屋で横になり、足を少し高くしましょう。衣服を緩め、うちわで風を送り、濡れたタオルで体を拭いて冷却させ、水分と塩分を補給しましょう。頭痛や強い倦怠感、呼び掛けへの反応が鈍い場合、症状はⅡ度の状態です。医療機関を受診し、点滴などの処置が必要です。全身がけいれんし、まっすぐ歩けない(小脳症状)のは危険な状態(Ⅲ度)で、速やかに救急車を呼んでください。また夏場に多い脳梗塞との鑑別も重要です。

(松波総合病院心臓疾患センター長、羽島郡笠松町田代)