

熱中症にご用心

いよいよ夏本番を迎える時期となりました。この時期によく起こるトラブルに熱中症があります。ヒトの体温は、気温が高いときには主に発汗で調節されます。発汗による調節が上手くいかないと熱中症になりやすくなります。また、湿度が高いときにも発汗効率が低下するため体温調節が上手くいかず熱中症になる危険性が増します。

熱中症を起こしやすい人・状況

運動に関連する場合

- ▶ 適切に水分補給しない人
- ▶ 高い気温や湿度に慣れていない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 気分不良を我慢する人

運動で汗をかいても水分が補給されないと汗が出にくくなります。激しい運動中はのどの渇きはあまり水分補給の目安になりません。また、この時期にいきなり激しい運動をすると、発汗機能が十分に慣れておらず体温調節が上手くいきません。さらに、スポーツをする学童や大人は多少気分が悪くても我慢したり無視したりしがちですが、これが重症化につながる可能性があります。

運動に関連しない場合

- ▶ 乳幼児
- ▶ しょうがいのある人
- ▶ 高齢者

運動に関係なく熱中症になることがあります。暖かすぎたり湿度が高すぎたりする環境に置かれたまま熱がこもってしまい、自力で脱出できない状況の人に起こり易く、このような人では例えば夏の自動車内、暑い家中、暑い日の布団のかけすぎや着せ過ぎで熱中症になりやすいとされています。自動車内の温度は炎天下では40分もしないうちに60℃以上になることはよく知られた事実です。また、2003年のフランスでは熱波の影響で14800人近くが熱中症で亡くなったと報道されました。



予防

運動時の熱中症予防には、左記の起こしやすい条件の逆を実践する事が有効です。つまり、**運動前・運動中は水分を補給する**（大人の場合、運動前の2時間には500ccを、運動中は20分毎におよそ250ccのスポーツ飲料を摂取する事が推奨されています）、気温の高くなり始めた時期の激しい運動には**数時間の慣らしを3～4日間**（子ども場合はより長く8～10日間）**設けて発汗機能を活発にする**、我慢せず（させず）体がだるく感じたり手足や腹筋がつりそうなときはすでに熱中症になりかけているため即座に涼しいところで休息を取るようにするなどです。また、薄い色の衣類や汗を蒸発させやすい衣類が適切です。そもそも熱中症になりやすい環境リスクを把握しておくも役立つでしょう（ヒートインデックス※の活用）。

運動に関連ないタイプの予防は、起こす危険の高い人を危険な環境に置かないことです。

初期対応

症状が軽いうちに、涼しいところで休憩し、スポーツ飲料等を摂り、ストレッチやマッサージを行えば30分ほどで改善します。吐き気で水分が摂れないとき、意識がおかしいとき、20～30分休憩しても体のだるさや目まいや筋肉のこむら返りが治まらないときは病院にかかってください。

日本の夏は高温多湿なため熱中症にかかりやすい条件がそろっています。初夏からは熱中症にご用心。

（小児科 一見 良司）

※ヒートインデックス（熱中症危険度）とは、アメリカで用いられている温度と湿度による体感温度表。たとえば、気温30℃で湿度が90%なら、体感温度41℃となり、熱中症のリスクが高くなることがわかる。