



# みどり



## 176号 『熱中症』

2023年5月1日発行／編集責任者 田中 眞／隔月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1

<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

### 熱中症とは？

「身体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症にはご注意ください」といったコメントが天気予防で聞かれる季節になりました。

熱中症は、何らかの理由で体温が上昇して体内の水分や塩分のバランスが崩れ、めまいやけいれん、頭痛などの症状を引き起こした状態のことです。本来なら暑い環境では汗が増加したり皮膚から熱を発散したりして体温調節をはかりますが、熱中症はそれらができずに脱水、電解質異常となり、臓器の障害が連鎖的に進行した状態です。

令和3年度からは環境省と気象庁から「熱中症警戒アラート」も発表されるようになりました。これは熱中症の危険性が極めて高くなると予測された場合に注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとるよう促すための情報です。今年度も4月26日から運用が始まりました。情報はニュースや天気予報、メール配信サービスなどの多くの手段で確認できます。

### 熱中症が起こる要因

「熱中症」というと「炎天下で運動していた」といった屋外での発症を思い浮かべる方が多いと思います。しかし実際には、住宅や建物の中

での発症が30～40%を占めています。梅雨時に急に暑くなった日や湿度の高い日などにおこることが多く、最近は室内型熱中症が珍しくなくなっています。

気温だけではなく湿度や風通しの有無など、様々な環境要因が熱中症の発症に関連しています。環境の要因の他にも、本人の身体の原因、その時本人が行っている行動の要因も重要です。熱中症をおこしやすい要因を以下のようにまとめてみました（表1・2）



表1：熱中症を起こす要因（環境）

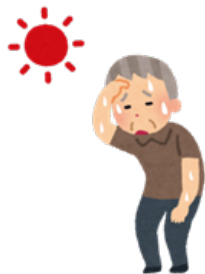
- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風通しが悪い
- ・ 日差しが強い
- ・ 急に暑くなった日

**表 2：熱中症をおこす要因（身体の状態）**

- ・乳幼児， 高齢者
- ・持病のある方（心臓病， 糖尿病等）
- ・肥満の方
- ・脱水状態
- ・低栄養

乳幼児は体温調節機能が未発達で， 高齢者の方は喉のかわきを感じにくいという弱点があります。

肥満の方で熱中症が多くなるのは， 皮下脂肪が多いために体内の熱を体外に放散することが難しいからです。



- ・激しい運動・労働  
（長時間に及ぶ場合は特に）
- ・慣れない運動
- ・長時間水分を摂れない状態

**表 3：熱中症をおこす要因（行動）**

同じ運動や労働をしても， 運動部の 1 年生は上級生に比べて熱中症を起こしやすいといわれます。 身体に負荷のかかる仕事を始めたばかりの新入社員も同様です。

**重症度と症状**

熱中症は重症度によって下記の 3 段階に分けられます。

**○熱中症の重症度**

- I 度：現場での応急処置で対応できる程度の状態
- II 度：医療機関の受診が必要な状態

III 度：入院加療が必要な状態

**表 4：熱中症の重症度と症状**

重症度	症状
<b>I 度 (軽症)</b>	めまい， 立ちくらみ， 生あくび 大量の発汗 筋肉痛， こむら返り
<b>II 度 (中等症)</b>	頭痛， 嘔吐 倦怠感， 虚脱感 集中力・判断力の低下
<b>III 度 (重症)</b>	下記 3 つのうちいずれかを含む状態 ・意識障害， 痙攣発作 ・肝臓・腎臓の機能障害 ・血液凝固異常

I 度の立ちくらみは脳への血流が一時的に不十分になったことで生じます。 筋肉痛やこむら返りは， 発汗によって体内の塩分が失われ， 電解質のバランスが狂ったことが原因です。

肝機能障害， 腎機能障害， 血液凝固異常をおこした III 度は熱中症の中でも最も重症の状態です。 速やかに医療機関で治療を開始する必要があります。

III 度の熱中症でこれらの症状が出現する理由は， 高度の脱水で循環する血液の量が減少し， 脳や内臓の機能障害がおきるからです。 血液凝固異常の中でも， DIC（disseminated intravascular coagulation＝播種性血管内凝固）という， 全身の血管に血栓が生じたり， 出血症状が見られたりする合併症を起こした場合はより重篤な状態に陥ってしまいます。

\* \* \* \* \*

5 月に入るとさらに気温も高くなり， 熱中症の発症リスクが上がります。 次回は熱中症の予防と治療などに関してご説明する予定です。

（文責：池田祥恵）