



特集

あぶない！熱中症

夏です。気温も上がり、目差しも厳しい季節になりました。この時期によく耳にする熱中症。しかし、予防などに関する知識が十分に普及していません。全国で熱中症による死亡事故が毎年発生しています。今月号では、熱中症についてお知らせします。



熱中症とは

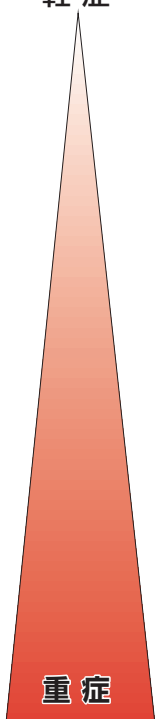
熱中症とは、高温の環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が鈍くなったりして発生する障害の総称で、表Ⅰのような症状があります。Ⅰ度では現場での応急処置で対応できる軽症、Ⅱ度では病院への搬送を必要とする中等症、Ⅲ度では入院して集中治療の必要性のある重症に分類されています。

熱中症と言えば、炎天下に激しいスポーツをしている時になりやすいと思いがちですが、スポーツなどをしているなくても室内でも起こることがあります。

熱中症の発生は、気温や直射日光だけでなく、湿度が高い、風が弱いなどの環境の中で、体温が上がり体の熱が逃げにくい状況になった時に起こりやすいといえます。体温を調節するため発汗機能が低い高齢者や乳幼児、また肥満の人も皮下脂肪が多いと熱がこもりやすいので熱中症になりやすいのです。

高温の環境下で、運動や労働などで体内の熱の発生が多くなった場合などはさらに熱中症の危険性は高くなります。また、急に気温が上昇した日も注意が必要です。

表 1 熱中症の症状と重症度分類

分類	症状	重症度
Ⅰ度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じます。これを“熱けいれん”と呼ぶこともあります。 大量の発汗	軽症  重症
Ⅱ度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から“熱疲労”“熱疲弊”といわれていた状態です。	
Ⅲ度	意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、まったく走れない・歩けないなど 高体温 体に触ると熱いという感触です。従来から“熱射病”や“重度の日射病”といわれていたものがこれに相当します。	

資料：環境省環境保健部環境安全課発行 「熱中症保健指導マニュアル」（2009年6月改訂版）