

医師のコラム

前略 熱中症の季節です。



朝霞台中央総合病院 内科 櫻井 渉
朝霞台中央総合病院 副院長 田中 豊

【はじめに】

毎年 相当数の熱中症患者さまが来院されます。マスコミ等で熱中症のことを盛んに扱われ始めたのはこの7-8年でしょうか。熱中症のことをご存知の方も増え われわれ医療スタッフも認識が強くなった気がします。しかし残念ながら毎年全国では 手遅れで亡くなる方もたくさんいらっしゃいます。

今回 読者のみなさまには熱中症のポイントを理解していただき安全に「日本の夏」を楽しんでいただきたいと思います。

【熱中症って何ですか?】

①『体の外からの過剰な熱』あるいは②『運動病気などで体の中からの過剰な熱』に対して体温を一定維持するための生理的な反応が過剰に生じた結果の失調状態から、体温を一定維持できず全身の臓器の機能不全に至るまでの、連続的な病態です。全身障害の仕組みの違いにより大きく3種類に分けられ取扱われます(表参照)。死に至る場合もあります。

高温の日が続くこと及び異常に高い気温の日が出現することにより多発します。死亡者数は気温30℃を超えるとその気温とその日数に比例して増えます。特に気温36℃を超えると皮膚温より高くなるため放熱が難しくなり重大な影響を及ぼします。気温はそれほどでなくとも、湿度が高い場合も発症しやすくなります。

【熱中症にかかりやすい人は?】

体力の弱い方 弱っている方 病中病後の方 肥満の方 体調不良の方 寝不足の方 暑さになれていない方 風邪など発熱している方 怪我している方 熱中症になったことがある方 性格的に、我慢強い、まじめ、引っ込み思案な方。特にご注意ください。

【症状は?】

(表参照) 軽い症状から重い症状まで様々です。ま

た軽い症状から重い症状へと、きわめて短時間で急速に重症へと変化することもあります。

【ポイントは?(注意点)】

室内で日常生活を送っているだけでも発症すること。特に御高齢の方に起きやすいこと。屋内作業等でも発症すること。体調が今ひとつの時は些細な活動でも屋外に出るのは控えること。暑い日は無理をせずクーラーなどで涼を得ること。水分(薄い塩水に、糖分入り スポーツ・ドリンクなど)をしっかり摂取すること。もしかしてと思ったらまずはお近くの医院クリニックの先生に相談してみる。診察と採血が決め手です。以上のことはぜひ知っておいていただければと思います。

【その他】

さらに詳しくお知りになりたい方は下記をご覧ください。

環境省熱中症予防情報サイト

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>

熱中症に関する詳細

<http://www.heat.gr.jp/>



熱中症の分類

旧分類	熱痙攣	熱疲労		熱射病(太陽光だと日射病)	
		水分欠乏性	塩分欠乏性	古典的熱射病	努力性熱射病
新分類	I度(軽症)	II度(中等症)		III度C型(重症)	III度E型(重症)
原因病態	多量発汗によるNa欠乏によって痙攣をきたす。電解質無の水のみを補給した場合に起こりやすい。	大量発汗による脱水	大量発汗による電解質喪失	温熱中枢障害	熱産生量 > 熱放出量
				高温暴露後(運動後に多い)	
		大量発汗 放熱目的の末梢血管拡張反応→二次的に主要臓器への循環減少を起こすことによる。運動をやめた直後に起きやすい。運動中止→筋肉ポンプ作用停止→二次的に主要臓器への循環減少		体温調節機能の障害 破綻による異常な体温上昇→中枢神経系を含めた全身の多臓器障害。血液が凝固、多臓器不全、死に至る危険性が高い。	熱産生量 > 熱放出量による異常な体温上昇→中枢神経系を含めた全身の多臓器障害。血液が凝固、多臓器不全、死に至る危険性が高い。
体温	正常	軽度↑	軽度↑	高度↑	高度↑
発汗	中	多~無	多	多~無	多
筋肉	間欠的一過性 有痛性痙攣	不随意運動	有痛性痙攣	筋肉崩壊 腎不全	
症状	四肢や腹筋などに痛みを伴った痙攣(時々腹痛も) 全身痙攣無 失神(数秒程度) 脈拍が速く弱い 呼吸回数の増加 顔色不良 唇しびれ めまい	口渇 倦怠感 めまい感 疲労感 虚脱感 脱力状態 頭重感 前頭部頭痛 失神 食欲不振 吐き気嘔吐 低血圧などの複数の症状が重なって起こりやすい。血圧の低下 頻脈 皮膚の蒼白 多量の発汗などのショック症状が見られる。放置あるいは誤った判断を行なえば重症化し、III度へ移行する危険性がある(熱射病前段階)		体全身痙攣 意識障害(失神 昏睡) 精神障害(おかしな言動行動) 皮膚温かく乾燥 衰弱 めまい 発汗停止 高熱(40℃以上) 過呼吸 ショック症状などが、II度の症状に重なり合って起こる。重篤で、体内の血液が凝固し、脳、肺、肝臓、腎臓などの全身の臓器の障害を生じる多臓器不全となり、死亡に至る危険性が高い。	

