

## 「熱中症とは？その予防はどうすれば？注意点は？」

平成 25 年 6 月放送

徳永 日呂伸

「熱中症は真夏の暑〜い時になるもの」という印象があるかもしれませんが、実際には、だんだん暑くなる季節の変化に体がまだなじんでいない初夏（ちょうど今頃ですね）にも多く発生して、救急車で運ばれるケースもでてきます。ですから「真夏になったら」ではなく、暑くなりはじめた 5 月・6 月くらいから十分に注意して予防につとめる価値があるのです。

「熱中症では体がアツくなる」ことはなんとなくイメージできる人は多いと思います。実際、体温をはかると 38℃以上のことが多く、ひどい場合には 40℃を越えるような状態です。熱中症では、こういった状態が、暑すぎる環境や過剰な運動、水分や塩分の不足によってもたらされます。これに対して「風邪ひいて熱が出た」というような場合には、体が免疫力を上げるためにわざと体温を上げており、ここが全く違います。

・注意点その 1：熱中症での体温計測には特殊な体温計が必要です。市販の体温計では正確な判断ができませんので、フツウの体温計ではかって体温が高くないからと大丈夫と判断してはいけません。

熱中症にはさまざまな程度があります。ごく軽い場合には、体が温まり過ぎて一時的にふらついたが少し休んだらすぐ治ったという程度ですみますが、ひどくなると、大量の点滴をしないとめまいや吐き気が筋肉のケイレン（=いわゆるこむら返り）等が治らないことがあったり、さらに重症の場合には、体内の筋肉組織が壊れて腎臓に無理がかかったりすると命に関わることもあり得ます。そういった「程度」は病院での診察や検査で判断できます。

・注意点その 2 : 「一瞬ふらっとしたがすぐに完全に治った」というのであればよいですが、頭痛・めまい・吐き気・体に力が入らない感じや逆に筋肉がこわばっていたり、意識がもうろうとしている状態などが続く場合には、きちんと病院を受診しましょう。

熱中症の予防には、ふたつ重要なポイントがあります。

ひとつは周囲の環境の問題です。気温・湿度などを加味した熱中症指数のようなものが、最近では天気予報などでも紹介されたりしていますね。屋外か屋内



か、風通しがよいか悪いか、等の要素も合わせて考える必要があります。

もうひとつは、水分・塩分を十分にとることです。この中でも（水分は足りていたが）塩分が不十分だったために救急搬送されるケースが例年多くあり、注意が必要です。水分や塩分の「十分な量」がどの

くらいなのかは、環境や運動の種類・程度によって異なるので、日本体育協会の HP などを参考にして確認してください。

・注意点その 3 : 水やお茶だけ飲んでいると、水分は足りていてもナトリウム等の塩分の不足によって熱中症になります。昔ながらの梅干や塩飴などや、塩分が含まれたスポーツドリンクを用いる、などの工夫で熱中症を適切に予防しましょう。