

梅雨あけから、夏にかけて、一番熱中症が起こりやすい時期といわれています。

Q1:熱中症とは何ですか？

A1:熱中症は日射病、熱失神、熱疲労、熱射病などさまざまな病態が含まれます。熱中症とは、高温環境のもとで労働や運動をしている時に体内に熱がたまり、温熱中枢が障害され、体温調節機能が破綻し、体温が異常に上昇し、肝臓、腎臓、中枢神経などの障害を起こす病気です。

Q2:熱中症はどのような状態で起りますか？

A2:熱中症は、熱暑により主として高齢者や幼児に起こるもの、暑熱下の労働やスポーツ活動中に起こるものなどがあります。熱中症による死亡事故は頻発します。スポーツや活動中に起った熱中症では、体内の筋肉から大量の熱の発生と脱水などの影響により、寒い環境でも発生します。

Q3:熱中症はどのような症状を呈しますか？

A3:大量発汗、強い口の乾き、倦怠感、興奮、高体温、発汗停止、悪心(おしん)、嘔吐(おうと)、脱力感、反射の低下、筋痙攣、強い頭痛、めまい、失神、精神錯乱、昏睡、意識不明などになります。最終的に呼吸停止、心停止に至ることもあります。

Q4:熱中症を重症度で分類するとどのようになりますか？

A4:安岡の分類では次のようになります。

I度(軽症度):四肢や腹筋の痛み(時に腹痛)をともなった痙攣がみられます。多量の発汗で、水(塩分などの電解質が入っていない)のみを補給した場合に起こります。呼吸数の増加、顔色が悪くなり、めまいなどもみられます。

II度(中等度):めまい感、疲労感、虚脱感、頭痛、失神、吐き気、嘔吐、血圧の低下、頻脈、顔面の蒼白、多量の発汗などでショック症状が見られます。脱水と塩分などの電解質が失われて、極度の脱力状態となります。

III度(重傷度):II度の症状に加えて、意識障害、奇怪な言動や行動、過呼吸、ショック状態になります。温度調節機能の破綻による多臓器障害が起り、脳、肺、肝臓、腎臓などに障害が生じます。

Q5:熱中症の治療法はどうなっていますか？

A5:氷水浴、アルコール冷却などを行います。ラクテック、生理食塩水、デキストラン製剤などの輸液を行います。

Q6:熱中症を予防するための注意事項は何でしょうか？

A6:酷夏の運動場、体育館、海水浴場、市街地などに居て通風性がよくない場合には熱中症を起します。スポーツドリンクなどで塩分を含む水分補給を積極的に行うことが必要です。このような時には休息を多く取り入れます。激しい運動は中止し、クーラーのついた室内で休息をとることが必要です。

Q7:もし熱中症にかかった場合にはどのように対処しますか？

A7:日射病の場合は、頭部、項部、頸部をアイシングで冷却しつつ、患者を風通しの良い涼しい場所で足を高くして安静にさせます。気分が悪くなければスポーツドリンクなどを飲ませます。意識がもうろうとしている場合は、直ちに救急処置が必要となります。