

# ほのか診察室

HONOKA Consultation room



シリーズ

第93話

## 熱中症について学ぼう



Editorial supervision

市民病院  
総合診療科医師

松久 貴晴

監修

の発汗、頭痛、吐き気などが  
見られます。

### ●熱中症とみられる人 を見かけたら

#### ①涼しい場所へ

風通しのよい日陰やエアコンのきいた室内に移動しましょう。

#### ②身体を冷やし休ませる

すぐに衣服を緩め、横になつて身体を休めましょう。また、うちわで風を当てたり、全身に水をかけたりするなどして身体を冷やしましょう。

身体を冷やす際は、首や脇の下、足の付け根、足首など太い血管が通っている部分を冷やすと効果的です。

#### ③水分・塩分を補給する

汗をなめると塩辛い味がします。これは私たちの身体に流れる血液にはナトリウム、つまり塩分が含まれているためです。汗が塩辛いのはこのナトリウムを含んでいるからです。そのため、熱中症で大量の汗をかいた際は塩分やスポーツドリンクが良いとされています。水だけを大量に飲むと体内のナトリウムが一層

薄まり、筋肉のけいれんを起こしやすくなります。この状態が続くと身体はナトリウム濃度を戻そうとして、水分を尿として排出してしまいます。これによって水分補給がかえって脱水症状を促進させてしまうのです。この症状を自発的脱水と言います。このように、適度な量の塩分も熱中症の際は必要です。ただし、少量の汗のときは、水などで構いません。

#### ④症状が改善されない場合

熱中症は重症になると本人の意識がはっきりしていない、自力で水分の摂取ができないといった症状が現れます。このような症状が現れた際は、迷わず救急車を呼ぶか、医療機関を受診するようにしましょう。

人口の高齢化と気候の温暖化により、熱中症にかかる方が近年増加しています。熱中症にかからないために、なるべく暑さを避け、こまめな水分補給を心掛けるようにしましょう。

**夏**になると、日射病・熱射病・熱中症という言葉がよく耳にします。どれも似たような名前ですが、皆さん違いが分かりますか？日射病は炎天下で直接太陽の光を浴びることで、大量の汗をかき、体内の水分が不足し、脱水状態を起こしてしまうことです。一方、熱射病は外気の温度や湿度が自分の体温より上昇することによって身体の体温調整機能に支障をきたし、身体

の熱を十分に発散できないことにより起こります。そのため、熱射病は直接日の当たらない室内でも発症することがあるのです。熱中症という言葉は、これら日射病や熱射病など、暑い環境で生じる健康障害の総称を指します。

### ●熱中症の症状

熱中症にはさまざまな症状があります。めまいや立ちくらみ、筋肉のけいれん、大量