



熱中症について

医師 山口 智之



高温環境下における身体の適応障害を総称して熱中症と言います。

体温調節機構が未熟な小児は暑さや熱に対する適応力が成人より低く、年齢が低いほど容易に熱中症を発症します。

日本での熱中症の死亡数は200-400名程度とされており、0-4歳児では駐車場や車庫、15-19歳ではサッカー、陸上競技、ジョギング、登山、マラソン、野球、剣道での発症が多いです。

熱中症は必ずしも盛夏に発生するとは限りません。

外気温が28℃でも閉め切った自動車内の温度は1時間で47度まで上昇しますし、気温28℃、湿度60%以上でのスポーツ中や、防寒着を着すぎて大量発汗したときにも発症します。

熱中症は軽症・中等症・重症の3つに分類されますが、病態を理解するうえで症状から分類した下記の4つを考えた方が理解しやすいです。

1. 「熱失神（日射病）」

身体の熱を外へ逃がすために皮膚の血管が広がりますが、このために相対的に脳への血流が減少し、一過性の意識消失が起こります。一種の起立性低血圧、すなわち立ちくらみです。

2. 「熱けいれん」

大量の発汗により水分だけでなくナトリウムやカリウムといった電解質も喪失しますが、このとき電解質を含まない、もしくは電解質濃度の低い飲料を摂取すると、血液中のナトリウム濃度が低下し、痛みを伴う筋肉の攣縮（というピクピクする状態）が起こります。疲労した筋肉に生じやすいですが、熱性痙攣やてんかん発作の時のような全身性けいれんとは異なります。



3. 「熱疲労」

血液が皮膚の表面に貯留することに加え、仕事や運動により筋肉への血液供給が増え、心臓に戻ってくる血液が減少します。心臓からの拍出量が減り、脳など重要臓器および内臓への血流が減少し、めまい、頭痛、吐き気、虚脱感、倦怠感などの全身症状が出現します。発汗はあり体温は少し上昇しますが40℃を超えることはありません。軽度の錯乱や集中力の低下など見られることはありますが、昏睡や意識障害は見られません。

4. 「熱射病」

熱中症の最重症型です。脱水と循環不全が更に悪化すると発汗や皮膚血管の拡張ができなくなり、深部体温が40℃以上に上昇し、細胞が破壊され、脳や肝臓や腎臓などの重要臓器が障害され、体温調節ができなくなり意識障害に至ります。意識障害は昏睡だけではなく応答が鈍い（自分の名前が言えないなど）、なんとなく言動がおかしい、日時や場所がわからないなど軽いものもあるので注意が必要です。

日本救急医学会でも病院到着前の処置の有効性が報告されています。したがって**発症した現場で速やかに治療を開始してください**。まずは高温環境から退避するために風通しの良い日陰や、できればクーラーが効いている室内などに移動させ、速やかに身体を冷却してください。衣服を脱がせ、きついベルトや下着は緩めて体から熱を逃がします。ショック（という血圧低下、顔色が真っ青になる状態）など生命を脅かす合併症が存在しないのであれば、病院に搬送する前に水槽（水を張った浴槽など）に入れたり、大量の水分を噴霧して扇風機やうちわで扇ぐ、氷のうなどを首の前、腋の下、両足の付け根に当てて皮膚の直下を流れている血液を冷やすなど、できるだけ早期から冷却処置を行ってください。

水分摂取が可能なら発症現場で速やかに経口補水液を摂取してください。意識障害のない状態で冷却と水分摂取で症状が改善する場合には安静と経過観察で良いです。**意識障害がある場合、経口補水液を摂取できない場合は、医療機関を受診してください**。医療機関での治療は冷却と点滴がメインとなりますが、特に大切なのは身体冷却で、発症3-4時間以内に冷却を開始して1時間以内に、ある体温以下にすることを目標とします。解熱剤は無効です。スポーツドリンクは糖分を過剰摂取してしまうことがあり、その場合は高血糖⇒尿量増加⇒脱水となる危険性も孕んでいるので注意が必要です。



ケアルームからのお知らせ♪

TEL 097-567-1230

7月より、月曜・祝日明けの予約方法が変わります♪

変更前

当日の7:30から受付

変更後

月曜日の予約：土曜の8~18時

祝日明けの予約：祝日前日の8~18時

(どちらも当日予約は8時~)

火~土曜日の予約方法は変更ありません。
入室希望日の前日(8~18時)、
もしくは当日8時からお電話にてご連絡ください。

月曜・祝日明けの予約をキャンセルされる方へ

キャンセルされる際は、当日の8時~8時30分までに必ずキャンセルの電話連絡をお願いします。
もしご連絡がなくても、入室予定時間より30分すぎた際はキャンセル扱いとさせていただきます。ご了承ください。

7月 各専門外来の予定♪

日	月	火	水	木	金	土
						1 皮膚科 小児外科 腎外来(田中)
2	3 皮膚科 小児外科 児童精神	4 皮膚科 小児外科	5 皮膚科 腎外来(桑門) 児童精神	6 皮膚科 神経外来(岡成) 児童精神	7 皮膚科 小児外科 児童精神	8 皮膚科 小児外科
9	10 皮膚科 児童精神	11 皮膚科 小児外科	12 皮膚科 小児外科 こどもの心外来 腎外来(桑門) 児童精神	13 皮膚科 小児外科 内分泌外来 神経外来(福島) 児童精神	14 皮膚科 小児外科 児童精神	15 皮膚科 小児外科
16	17	18 皮膚科 小児外科	19 皮膚科 小児外科 腎外来(桑門) 児童精神	20 皮膚科 神経外来(岡成) 児童精神	21 皮膚科 小児外科 児童精神	22 皮膚科 泌尿器外来
23 循環器外来	24 皮膚科 小児外科 児童精神	25 皮膚科 小児外科	26 皮膚科 小児外科 腎外来(桑門) 児童精神	27 皮膚科 小児外科 内分泌外来 神経外来(福島) 児童精神	28 皮膚科 小児外科 児童精神	29 皮膚科
30	31 皮膚科 児童精神					

※各専門外来は完全予約制になります。
ご希望の方は受付またはお電話でお問い合わせください。

青…午前のみ 桃…午後のみ オレンジ…終日