

ドクター メモ

熱中症

重症は死に至る危険性 迅速な処置が大切です

暑く湿度の高い環境や、あるいは運動などにより体の中でたくさん熱が蓄積された状態の人が、大量の汗をかき体の水分が不足したり、体温の調整ができなくなることで起こります。熱波により主に

高齢者に起こるもの、幼児に高温環境で起こるもの、暑熱環境での労働やスポーツ活動中に起こるものなどがあります。屋外のみではなく、日常生活の屋内でも発生することに注意が必要です。特に、7・8月に窓を閉め切って、エアコンのない状況で高齢者に多く発生しています。

軽い症状では、手足やおなかの筋肉の痛みを伴ったけいれん、脈や呼吸が速く、顔色が悪く数秒程度気が遠くなったりします。状態が進むと、血圧の低下・皮膚のそつ白・大量の発汗とともにめまい感、疲労感、虚脱感、頭痛、吐き気、嘔吐などのいくつかの症状が重なり合って起こっ

てきます。大量発汗後に、皮膚が乾燥し発汗がなくなることもあります。さらに症状が悪くなると、意識障害、おかしな言動行動が現れ、死に至ることもあります。

予防として、十分な睡眠、日の当たらない涼しい場所で休憩を取りながらの運動・作業を心がけ、発汗によって失った水分と塩分の補給をこまめに行います。症状のある人に気づけば、涼しい場所で休ませ、スポーツドリンクなどの塩分・糖分の入った水分を十分に取り、霧吹きなどで全身に水を浴びせて、気化熱によって体を冷やします。同時に、ためらわずに救急車を呼び、病院へ連れて行きます。

意識障害を伴う熱中症は、迅速な医療処置が、生死を左右することを覚えておいてください。

吹田市医師会 甲斐達朗