

美楽 医療講座 142回

熱中症が早くなる!!

— 猛暑が予測される2020年夏、
早期の熱中症対策が求められる

地球温暖化は予測されているよりも急速に進み、2100年には18世紀後半に始まった産業革命前に比べて気温が6〜7度上昇するだろう。昨年、フランスの専門研究者グループはこう発表した。フランス国立科学研究所、原子力・代替エネルギー庁、フランス気象局などの専門家約100人が参加して算出した数値で、2014年に発表されたものでは、「産業革命前に比べて4.8度上昇」とされていた。また、米海洋大気庁（NOAA）は、75%の可能性で2020年が観測史上、最高気温の年となるとし、最高気温のベスト5に入る可能性に至っては99.9%と発表している。

しかしこれらの数値を見ずとも、多くの人が地球温暖化を肌で感じているだろう。子供の頃はクーラーがなくても夏を過ごすことができた。今は、クーラーなしでの生活は、場合によっては死と隣り合わせになりかねない。

今年特に気を付けたいのが、真夏を迎えるより前の段階での熱中症対策だ。2018年の熱中症による救急搬送人員数（6〜9月）をみると、7月の搬送人員が最も多く、半数以上を占めていたが、6月末も少なくない。新型コロナウイルス感染症対策で6月に入っても自宅で過ごす時間が増えることを考えると、屋内の思わぬ室温上昇にも対策を講じたい。医師であり気象予報士でもある公立福生病院脳神経外科部長の福永篤志先生に話を聞いた。



公立福生病院脳神経外科部長
医学博士・気象予報士

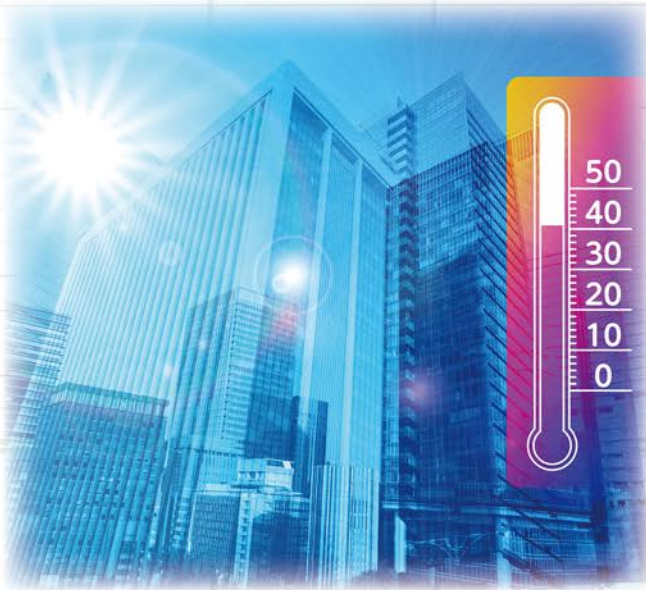
福永 篤志

1992年、慶應義塾大学医学部卒業。慶應義塾大学医学部外科学教室入局後、平塚市民病院、大田原赤十字病院、済生会神奈川県病院で脳神経外科臨床医として勤務。その後、慶應義塾大学医学部脳神経外科臨床助手および医学部研究員として、高次脳機能に関する研究を行う。2007年、大東文化大学法科大学院（ロースクール）卒業。現在、公立福生病院脳神経外科部長。医学博士、脳神経外科専門医、脳卒中専門医、気象予報士、法務博士。

気象病に関する著書として『その症状は天気の影響かもしれない』、『医師が教える気象病予防』（医道の日本社）がある。

公立福生病院

〒197-8511 東京都福生市加美平 1-6-1
TEL.042-551-1111（代）

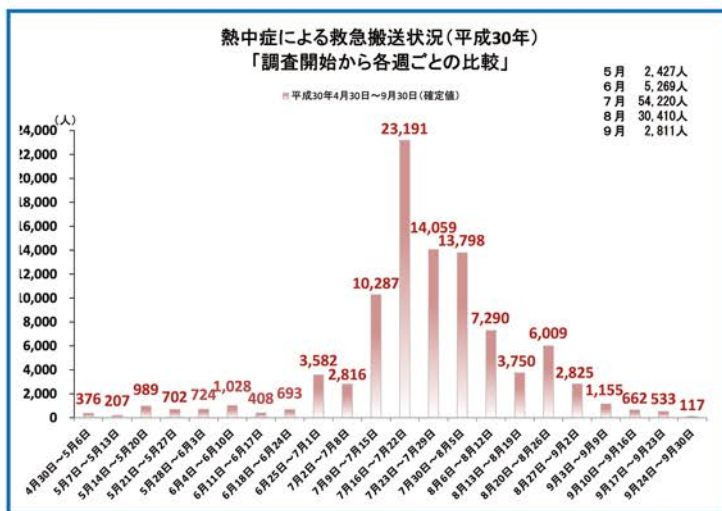


Q1

熱中症は8月に起こりやすい印象があります。しかし、2018年の救急車の搬送人員は7月が最も多いのはなぜですか？

A

「暑熱順化」という言葉があります。人間は、暑い日が続くと次第にそれに慣れ、体が無意識に調整するようになります。しかし、気温が上昇し始めた当初は、体が慣れていませんから、ダメージを受けやすいのです。気温と熱中症患者数のグラフを比較してみると、気温の高さと熱中症の患者数は常に連動するというわけではありません。気温が一気に上がる時には、熱中症患者



Q2

熱中症は、どうして起こるのでしょうか？

A 恒温動物である人間は、体から熱を放出する働き（放

熱）と、体の中で熱を産生する働き（産熱）でバランスを取って、外気温と関係なくほぼ一定の体温36℃～37度を維持しています。

ところが、外気温が高い状態が続くと、産熱が放熱を上回ることがあります。すると体温は上昇し、体内酵素の働きが低下し、タンパク質を分解できなくなり、体の内部の温度が41.5度を超えると様々なエネ

熱中症の症状と重症度分類



ルギーを作り出せなくなり、42度を超えれば生命の危機状態に陥ります。

症状としては、まず、めまい、頭痛、筋肉痛、ふくらはぎのけいれん、あくびなど。この段階では軽度に分類されます。次に、疲労感、倦怠感、手足に力が入らない、不快感、軽度するときよりもひどい頭痛、吐き気・嘔吐、判断力や集中力の低下、意識がもうろうとするなどの症状が出てきます。これらは中等度になります。

そして重症度になると、意識障害がある、フラフラして歩けない、けいれん発作などが起こる——などが見られます。この段階で血液検査をすると、肝臓や腎臓に障害が起こっていることがあります。また、血栓ができやすい状態になっていることもあります。

Q3

軽症であれば、病院に行かなくても大丈夫でしょうか？

A 涼しい場所で、両側の首筋、わきの下、足の付け根を冷やしてください。屋内であれば、扇風機の風をそれらの場所に当てたり、氷や保冷剤を当てましょう。屋外で氷や保冷剤がなければ、冷たいペットボトルや缶ジュースなどでも構いません。タオルやうちわなどで仰いで、風を送ってください。

水分摂取も必要です。体内に吸収されやすいよう塩分と糖分が適度に配合された経

口補水液が

あればベス

トですが、

水でも構い

ません。嘔

吐したり、

意識がない

場合は、水

分が気道に

入る危険性

があるの

で、無理に飲ませないこと。嘔吐物が気道

につまらないようにするため、顔を横に向

けてください。

ただし注意していただきたいのは、軽症
なのかそうでないかの判断は、医療関係者
以外の一般人には、難しいということです。
最初は意識があっても、体を冷やして
いるのに徐々に反応が薄くなっていって、
あるいは最初から呼びかけても反応がな
い、という場合は、すぐに救急車を呼ぶか、
医療機関を受診してください。命の危険が

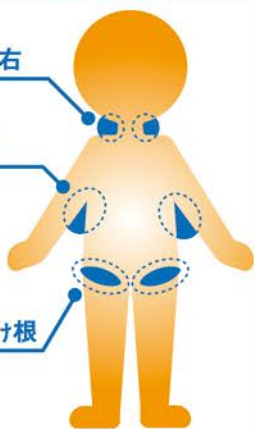


体の熱を冷やす場所

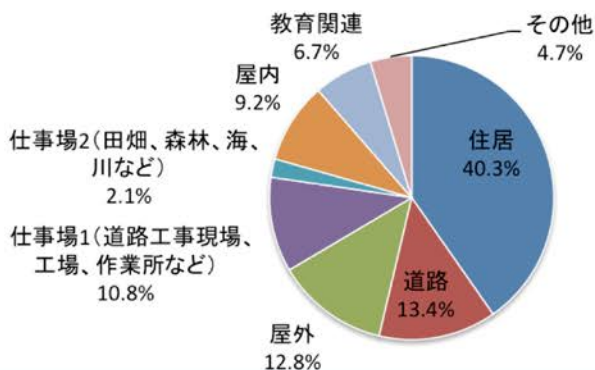
首の左右

脇の下

足の付け根



熱中症発生場所ごとの救急搬送人員数（平成30年度）



出典元：消防庁

ある緊急事態と捉えるべきです。

Q4

家族や友人など誰かと一緒に
時に熱中症の症状が出れば、
周囲が何らかの対策を講じて
くれるかもしれません。しかし
心配なのは、一人でいる時に
熱中症の症状が出た場合です。
自分で水などを飲めるようで
あればまだいいのですが……。

A 熱中症というと「屋外で起こる」と考
えられがちですが、実は熱中症の発症場所
として最も多いのは、屋内です。特に、自
室が多い。2018年の場所別救急搬送人
員の統計では、40・3%が住居で群を抜い

Q5

常日頃から水分摂取を意識すれ
ばいいのでしょうか？

A 「水分摂取」というより「水の摂取」
を意識してください。水分というと、カ
フェインを含むコーヒーや紅茶、緑茶、ま
たはビールなどのアルコールを飲む人がい
ます。これらは、熱中症対策の水分補給に
はなりません。むしろ、利尿作用から脱水
症状に陥りやすくなり、熱中症のリスクを
高めてしまいます。

水は、ぬるま湯でも常温でも冷たくても
結構です。1時間に1回くらいの割合で
ちょこちょこ口に含むように飲むといいで
しょう。喉が乾いた時に飲むのでは、タイ
ミングとしては遅い。また、一度にたく

て多く、その後に道路13・4%、屋外12・
8%、仕事場（道路工事現場など）10・8%
と続きました。しかも、熱中症で救急搬送
された人の半数近くが65歳以上の高齢者で
した。その理由の一つに、「一人暮らしで、
熱中症の症状に気づいてくれる人がいな
い」ことが挙げられます。
つまり、読者のみなさんに強く訴えたい
のは、症状が出てから対策を講じるのでは
なく、症状が出ないように、熱中症を起こ
さないように、常日頃から対策を講じて欲
しいということです。一人暮らしでなくて
も、症状が出た時に誰かと一緒とは限りま
せん。

さんの水を飲み干しても、体内に吸収されません。心臓病や腎臓病を患っている人は、過剰な水分摂取は心臓や腎臓に負担をかけることになりま



す。主治医に、熱中症対策としてどれくらいの水を飲めばいいのか、どのように飲めばいいのかを、確認してください。

「熱中症対策には経口補水液がいいのでは？」「経口補水液をたくさん購入したけど、味が好みではなくて飲まずに放置している」などの声を聞きます。普段の生活では、水で十分。スポーツをしたり、汗をたくさんかいた時は経口補水液かスポーツ飲料を飲むようにしてください。ただ、スポーツ飲料を、熱中症対策のために頻繁に飲んでいる人もいます。スポーツ飲料は、体内への吸収がいい反面、糖分が比較的多い。スポーツ飲料を飲みすぎて血糖値が上がったり、糖尿病を発症したり血糖コントロールが悪くなってしまうケースもあります。スポーツ後にたまに飲むのはいいかもしれませんが、日常的に飲むのはお勧めできません。

ん。経口補水液は、スポーツ飲料よりも糖分が少なく、水よりも利尿効果が弱いので、頻回のトイレで困る人には有用でしょう。

Q6

クーラーを一日つけっぱなしにすると、体に悪いように思います。

A 昨今の気温を見ると、特に都心部では、クーラーは熱中症対策に必須だと考えています。とはいえ、設定温度を低くし過ぎると、屋内と屋外の温度差が大きくなり過ぎて、体にダメージを与えかねません。私はリビングに温度計を置いて、28度を超えたらクーラーをつけるようにしています。設定温度は28度前後です。これくらいのクーラーの温度なら、体にダメージは与えないでしょう。もちろん、眠る時も熱中症対策にクーラーを活用して欲しいと思います。



Q7

高齢の親は「そんなに暑くない。扇風機でも問題ない」と言ってる。クーラーをつけたがりません。

A 高齢になると気温に対する感覚が弱くなるため、外気温が上昇していても、「自分はクーラーは必要ない」と考えがちです。「もったいない」「体に悪い」という考えもあるでしょう。しかし、前項でも申し上げましたが、熱中症対策のためには、クーラーを適切に活用して欲しい。自分の感覚を頼りにせず、温度計で室温を測り、ある温度を超えたらクーラーをつけるようにすべきです。

熱中症は、「なんとなく調子が悪いかな」と思う程度で始まることです。軽症時の「めまい、頭痛、筋肉痛、ふくらはぎのけいれん、あくびなど」は、文字にすると確かにその通りの症状ですが、実際は、「なんだかほっとする」「頭が重いような気がする」「気分がスッキリしない」といった感じで、筋肉痛やふくらはぎのけいれんなどは、「よくあること」と捉えてしまうかもしれません。そうやって様子を見ているうちに、徐々に状態が悪くなり、最悪の場合、命の危険が高まる段階まで至ってしまうのです。

ところが、熱中症に対する認識が甘い人が珍しくありません。熱中症は対策が遅れば恐ろしい病気であることをしっかり認識し、一番の対策は「熱中症を発症しないようにすること」と念頭に置いてください。

あなたは
誰かのバトンを
引き継いで、
生きている

さだまさし

死んでしまった人は沢山いるけれど、
僕のなかでは、いつまでも生きている。

僕が死なない限り、その人生も
生き続けていると思っています。

だからあなたも、いつまでも元気で、頑張って。

あなたは誰かのバトンを引き継いで、
生きているのですから。



『さだ語録』

(セブン & アイ出版)

630 円 (税別)

※セブン & アイグループ限定発売中

「熱中症を起こしたらどうするか」は、その次の対策になるのです。

Q8

熱中症のリスクが高い人は
いますか？

A まずは、高齢者です。体内の水分保有量が少なく、体から熱を放出して体内の温度を下げる働きが低下しています。人間は暑さに慣れていく暑熱順化の機能がありますが、高齢者は暑さに慣れにくく、高気温が続くと熱中症患者の割合が増えていきます。

次に、体温調節機能や発汗機能が未成熟な子供です。身長が低いため、地面からの照り返しの影響を強く受け、大人が感じるよりも高気温の環境にあります。言葉でうまくつらい状態を伝えられないため、対策が遅れることもあります。

そして、屋外での活動時間が長い人です。日中、営業職で、ネクタイ・スーツ姿で歩き回っている人、ジョギングをしている人などは要注意です。

以上が、熱中症のリスクが高い人ですが、熱中症のリスクは誰にでもあります。気温が高い中、水分補給をせずに長時間過ごし

ていれば、若くても、体力があっても、熱中症を発症します。対策が遅れば、誰でも重篤な状態に陥る可能性があります。そのことを十分に理解し、熱中症にならない生活を心掛けてください。