

美楽 医療講座

188
回

“熱中症”と“水分補給”

— 熱中症は初期段階の速やかな処置が大事。
そのまま放置すると重症化する可能性も！

正しい熱中症対策の周知に力を入れるのが、神奈川県済生会横浜市東部病院患者支援センター長の谷口英喜医師だ。5月27日に評言社から『熱中症からいのちを守る』を出版する谷口先生は、これ以上涼しくなることのない未来に備えて、本著を書き上げたという。

毎年、夏になると熱中症対策に関する情報が複数のメディアから発信される。タレントの所ジョージさんが「急にクラクラしちゃって、もう大変ですよ、自分でもビツクリ」と自身の熱中症体験を語る、説得力あるCMを覚えている人も少なくないだろう。しかし、熱中症で救急搬送される人は激減することがない。昨年5〜9月の熱中症によって救急搬送された人の数は9万1400人超と、過去2番目の多さを記録している。

「熱中症は予防でゼロにできる唯一の病気。しかし誤った対処法をすると、重い後遺症を残し、命を失うことになりかねない」と警鐘を鳴らす谷口先生に、詳しく聞いた。



神奈川県済生会横浜市東部病院
患者支援センター長

谷口 英喜

1991年 福島県立医科大学医学部卒業
1993年 横浜市立大学医学部麻酔科入局
1995年 同附属病院救命救急センター集中治療室助手
2001年 神奈川県立がんセンター麻酔科医長
2011年 神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科教授
2016年 神奈川県済生会横浜市東部病院周産期センター長兼栄養部部长、東京医療保健大学大学院客員教授
2018年 神奈川県済生会横浜市東部病院患者支援センター長
2019年 慶應義塾大学麻酔科学教室非常勤講師
経口補水液に関する原著論文を多数発表する、経口補水液の専門家。現在、臨床業務、臨床研究、大学院教育、講演活動を継続し、臨床栄養の生涯教育サイト谷口ゼミ (<https://taniguchi-seminar.com/>) を開塾。

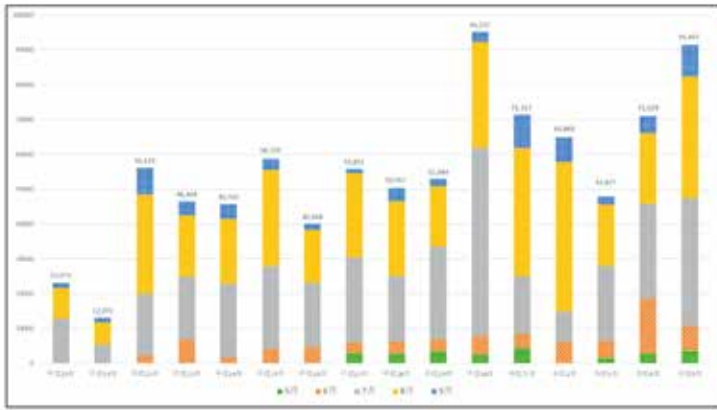
神奈川県済生会横浜市東部病院

TEL:045-576-3000

〒230-8765 神奈川県横浜市鶴見区下末吉 3-6-1



熱中症による救急搬送状況（5～9月）の年別推移
 ~ 2023（令和5）年は、9万1400人超と、過去2番目の多さ~



出典：総務省消防庁（熱中症情報）

Q1 熱中症は、高齢者や子どもでなければ、なんとかなるような気がします。

A 多くの方はそう思っているのではないのでしょうか。確かに熱中症になりやすいのは、高齢者や子どもたちです。特に高齢者は熱中症になりやすく、かつ重症度も高い。ところが例年、救急搬送される方々を見ると、必ずしも高齢者や子どもたちではありませぬ。働き盛りはもろろん、体力のある若者世代でも救急搬送される人がかなりいます。

熱中症は予防でゼロにできる唯一の病気

熱中症の症状と重症度分類

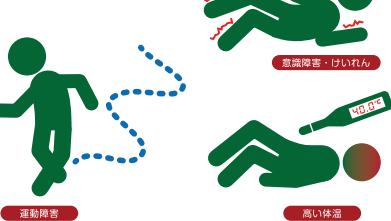
熱中症Ⅰ度



熱中症Ⅱ度



熱中症Ⅲ度



29度は大したことないように感じるかもしれませんが。しかし甘くて見てはいけません。そして「暑熱順化」ということについて、意識を向けていただきたい。暑い日が続く、体は暑さに慣

A 熱中症で体内の水分が不足すると、脱水症状に陥ります。細胞内の代謝が滞り、栄養素や酸素が運び込まれないので、パフォーマンスや集中力が低下します。老廃

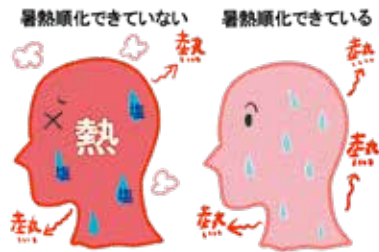
Q2 所ジョージさんが熱中症を起こした2010年時の記事を読むと、彼は当時55歳。畑で草むしりをしていたら突然手足がしびれ、過呼吸となり、救急搬送されたとあります。

である一方で、予防しなければ誰でも発症リスクがあります。「自分は大丈夫」という根拠のない自信が、熱中症対策の不十分さにつながってしまうように思います。また厄介なのは、最初は大したことない、ちよつとした違和感程度の不調であっても、一気に症状が進行し、なんとかしてくてはと思った時には、思うように体が動かない状態になってしまうことです。

Q3 所さんの記事でもう一つ印象的だったのが、当時の気温が29度ということ。もっと気温が上がらないと熱中症にならないかと思っていました。

物が運び出されず、疲労感を覚えます。だから、熱中症の最初の症状は「体が重だるい」「ぼーっとする」といった程度。ここで熱中症を疑い、適切な対策を講じてくれればいいのですが、それをしないで見ると、目まい、失神、筋肉のこむら返り、大量の発汗を生じ、体がぐったりして力が入らなくなります。意識障害、けいれん、手足の運動障害が見られると危険な状態です。

A 体調、環境、水分補給をどれくらいしていたか、どれくらい体を動かしていたかなどで、熱中症の起こりやすさは異なります。現在日本では、夏になると最高気温35度以上の猛暑日は珍しくありませんから、



れ、強くなること
が暑熱順化です。
私たちは発汗、心
拍数の上昇、皮膚
血管拡張で体内の
熱を放散し体温を
調節しています。
暑熱順化が進む
と、体内の熱を放
散する機能が速やかに働き、熱中症を起
しにくくなるのです。

ただ、暑さに慣れていない時は、暑熱順
化ができていませんから、それほど気温が
上昇していなくても、熱中症を起こしやす
くなります。猛暑を迎える前の今の季節で
も、熱中症になる可能性があるといえる。
真夏と比べて熱中症対策にもそれほど熱心
ではないことも一因といえるでしょう。

Q4 熱中症による脱水症状を防ぐには、水分補給が必須ですか？

A それはそうなのですが、よくある間違
いとして「水分補給＝大量の飲水」という
ものがあります。水ばかりを飲むと体液が
薄まり、危険な状態になることがあります。
「スポーツで大汗をかいたから水（真水）
を大量に摂取」「ダイエットの空腹を紛ら
わすために水を大量に摂取」「下痢や嘔吐
の水分補給に水を大量に摂取」は、いずれ

もやってはいけない行為。1時間に1ℓ以
上の水（真水）の摂取はNG行為です。

Q5 正しい水分補給について教えてください。

A 基本は、食事から。1日3食しっかり
食べていれば、1日に必要な水分量の半分
を摂取できます。その上でコップ1杯程度
の水分をこまめに摂取する。健康な人であ
れば、経口補水液は必要ありません。

スポーツ飲料も、糖分が過剰に含まれて
いるものが多いので、日常的な摂取は控え
ましょう。「水分」と記しましたが、お茶
でもコーヒーでも紅茶でも、ノンアルコー
ル飲料で糖分が入っていないものなら、好
みのもので結構です（健康な人において。
持病がある人は主治医に相談）。汗をか
いた後のビール、おいしいですよ。でも、
アルコールは水分補給にならないばかり
か、利尿作用で脱水症状を招きかねないの
で、水分補給とは別に考えましょう。

Q6 人間の体の水分の出入りはどうなっているんでしょう？

A 体重60kgの成人で1日に2000kcalの
食事を取る人では、次の数字が一つの目安
になります。

【入ってくる水分量】
・食べ物から 2000kcal程度の食事
で 1000ml程度の水分摂取

・飲み物から コップ1杯、1日8回
で 1200ml程度の水分摂取
・代謝水 2000kcal程度の食事
で、食べ物
が体内で分解されるときに発生する代
謝水 300ml程度が産生

【出ていく水分量】

・尿と便 1500ml程度の水分排出
・汗 自覚ない時で100ml程度の発汗
・不感蒸泄＝皮膚や呼吸などから排出され
る、無意識に排泄される水分 体重60kg
で 900ml

食事をして、ちょこちょこ水分を取って、
これで水分バランスがちょうどいい形にな
ります。暑いところで過ごす、汗をかく、
スポーツをするといった時は、さらに意識
して水分を取らなくてはいけないことが理
解できるのではないのでしょうか。

Q7 脱水症になりやすいのはど ういう人ですか？

A 熱中症になりやすい人と同じといえま
す。前述の高齢者、子どもたち。また、筋
肉量が少なくと体液量の割合が減少するの
で、肥満や運動習慣がない人は熱中症にな
りやすいといえます。

Q8 熱中症対策でよく「喉が渴 く前に水分補給を」といわ れるのはなぜですか？

A 喉が渴いてからがぶ飲みしても、吸収される水分には限度があります。コップ1杯程度の水分を1日8回ほど取るように心がけてください。

特に高齢者では、こまめな水分補給が絶対に必要です。体内の水分量が減少しても喉が渴きにくい。食事が減少して食事からの水分摂取が減る。暑さに鈍感になる。これらの理由から「喉が渴いてから」では、熱中症対策として手遅れになりかねません。



Q9 冷たい水分は体に良くないですか？

A 自分が飲みたいと思う温度のもので構いません。ただし、過度に冷たい水分は胃腸に負担がかかります。

Q10 お風呂上がりには牛乳は水分補給になりますか？

A 牛乳にはカルシウム、マグネシウム、タンパク質、ビタミン類が多く含まれています。入浴中も汗をかくので、牛乳は失われたビタミン、ミネラルを補うのに役立ちます。牛乳は血液内にタンパク質を作る素材を提供してくれるので、血液量が増加し、脱水症予防にもなります。

ただし、熱中症になった時の水分補給として牛乳を飲むのはダメ。牛乳に豊富なアミノ酸が体温を上昇させるからです。

Q11 夜、水分を多く取るとトイレが目が覚めそうで心配です。

A 就寝前の水分補給は、就寝中の脱水症予防、ひいては脱水症状態で起こるリスクが高くなる脳梗塞、心筋梗塞対策のために必要です。トイレが近くなりやすい水分補給として、次のようなことをお勧めします。

- ・1回の水分摂取量を少量にする
- ・5分くらいかけてゆっくり飲む
- ・常温かやや温め、または白湯にする
- ・おちよこ1杯の水分から始めて、大丈夫そうなら少しずつ増やしていく

加齢とともに夜、トイレで目が覚めることが起こりやすくなります。トイレのために夜間1回以上目が覚める夜間頻尿は自然な現象なのですが、おちよこ1杯程度だけでも夜間のトイレの回数が増えるようなら、前立腺肥大など何らかの病気が隠れているのかもしれない。利尿作用のある薬を飲んでいる場合も、夜間頻尿が起こりやすくなります。一度泌尿器科医や主治医に相談してください。

なお、アルコールは夜間頻尿の原因になりますから、もし夜にお酒を飲む習慣がある

るようなら、そちらの見直しも。

Q12 経口補水液はどういう時に活用すればいいですか？

A 熱中症を疑ったときは速やかに活用すべき。特に熱中症になりやすい高齢者は、常に自宅にストックしておいて欲しいと思います。健康な人では、普段の水分摂取では、前述の通り、経口補水液である必要はありません。

Q13 5月27日に出る新刊「熱中症からいのちを守る」について一言お願いします。

A 熱中症から自分の家族や仲間の命を守るには、普段から正しい予防策を徹底し、熱中症になったら速やかに正しい対処を施すことが非常に重要です。世の中に溢れた熱中症関連の情報を整理し、根拠をあげて分かりやすく解説していますので、これからの季節を安全に快適に乗り越えるための参考にしてください。



谷口英喜先生の新著
『熱中症からいのちを守る』(評言社)
5月27日発売