

## 熱中症に要注意

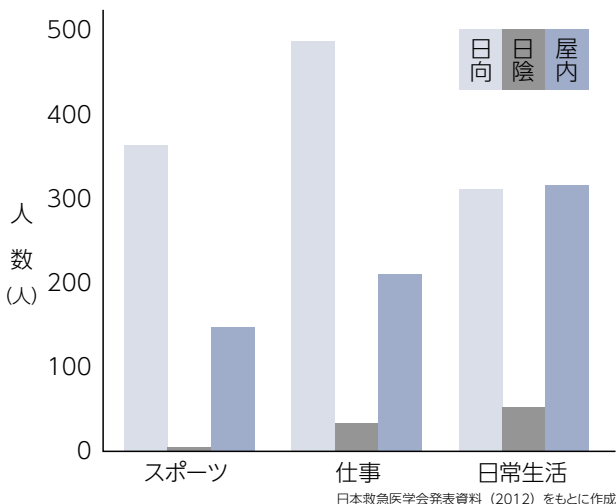
### ■ 4つの熱中症

毎年この季節になるとニュースや情報番組などで取り上げられる「熱中症」。以前は太陽の日差しが降り注ぐ真夏の炎天下で起こる「日射病」という言葉が広く使用されていましたが、近年は屋外だけでなく、屋内や車内での発生をよく耳にするようになりました。

暑さで気温や湿度が上昇すると、私達の体は、発汗して熱を体外に放出する「体温調節機能」により体温を一定に保っています。熱中症は、異常な暑さや、激しい運動・労働などで、この体温調節機能がうまく働かず、体内に熱がたまることで発症するさまざまな症状のことで、症状の軽いものから、「熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病」の4つに分けられます。

前述の日射病は熱射病の一種で、太陽の光が原因となって発症する症状です。つまり、熱中症の中に熱射病があり、熱射病の一種が日射病ということになります。

図表 1 熱中症の発生場所



### 熱けいれん

暑い環境下で大量の汗をかくと、水分とともに血液中の塩分が急激に失われます。塩分は筋肉を動かす神経伝達物質としての役割もあるため、筋肉が思うように機能せずにけいれんを起こします。体温が上昇することは稀ですが、こむら返りや手足や腹筋をはじめ、体中の筋肉の痛みなどが起こります。

### 熱失神

体温が上昇すると、体内の熱を発散しようと皮膚の血管が広がります。皮膚表面の血流が増えることで脳へ送られる血液量が減少するために、平衡感覚が失われて目眩や意識消失などを引き起こします。失神以外に、立ちくらみや顔面が蒼白になるなどの症状もあるため、貧血と勘違いされやすく、熱失神が見過ごされることも少なくありません。

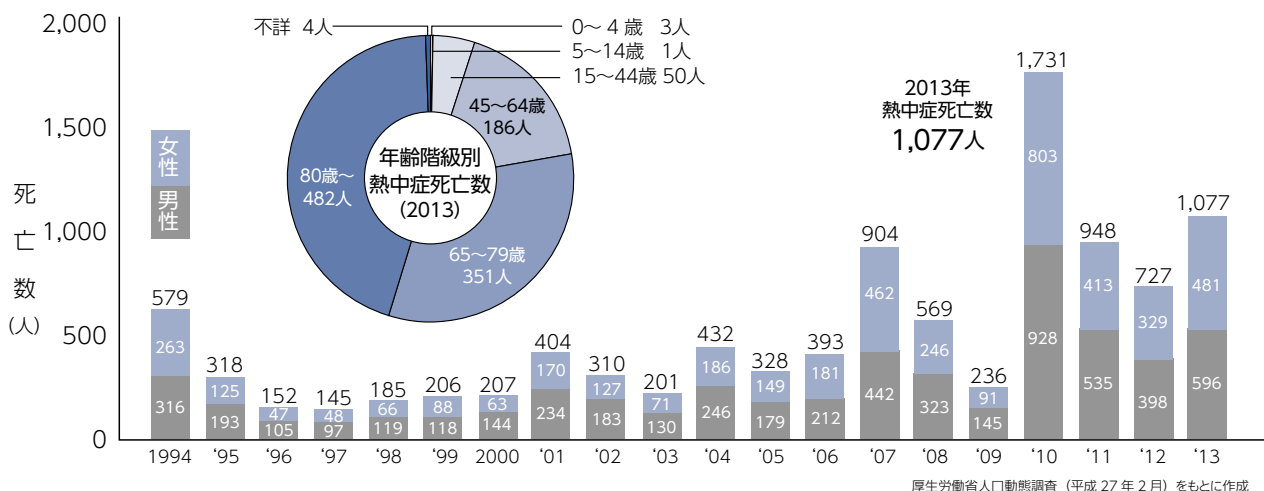
### 熱疲労

熱疲労は熱けいれんと比べて、より多くの水分や塩分が失われ、倦怠感や疲労感、吐き気、口渇、めまい、頭痛、筋肉痛などの症状が重なって現れたり、ショック症状や錯乱などが見られることもあり、症状も重症化しやすいのが特徴です。熱疲労は炎天下の運動や労働だけでなく暑い屋内でも発症します。そのまま放置すると体温の上昇が治まらずに熱射病に移行する可能性もあります。

### 熱射病

熱射病は、体温調節機能により発汗しても体温の低下が追いつかない状態で、熱中症の中でも最も深刻な症状です。体温は上昇を続けますが、適切な対処や治療を行わずに放置すると、体温調節機能が破綻してしまい、腎機能が作用せず排尿困難になります。障害は腎臓だけでなく、心臓や肝臓などの循環器系や筋肉、脳などの中枢神経系など、全身の臓器におよび、臓器や神経に損傷が現れ、回復が困難となり、多臓器不全を引き起こし、最悪死に至る可能性もあります。

図表 2 熱中症の死亡数の年次推移 (1994-2013)



### ■増え続ける熱中症

熱中症による死亡数は、1993年以前は年平均100人を超えることは稀でしたが1994年を境に増加しています。1994年は記録的な猛暑で、全国各地で35℃を超える気温が観測された年でした。更に猛暑が続く近年では、死亡数が1,000人を上回る年もあります。

この20年で熱中症の患者や死亡者が増加した背景には、世界的な地球温暖化をはじめ、道路のアスファルト化、森林の減少、空調室外機の増加などによる都市部のヒートアイランド現象や、熱中症弱者と呼ばれる高齢者人口の増加が上げられます。また、「熱中症」の研究が進み、熱中症と診断される人が以前よりも増加したことも一因と考えられます。

熱中症に関する研究が盛んになったのは、2003年の夏にヨーロッパで発生した熱波が契機と言われています。それ以降、世界中で熱波をはじめとする異常気象による健康影響に関する研究が盛んになっています。日本では気温と疾病に関する研究といえば、寒冷地における冬季の脳血管系疾患死亡などによる研究がほとんどでしたが、2000年代半ばになると熱中症についての調査や研究が進み、熱中症の実態把握や原因の究明と併せて予防対策についても指導が行われるようになりました。

環境省では、「熱中症環境保健マニュアル」

を公表し、国立環境研究所と共同で熱中症が多発する6～9月の間毎日、全都道府県の3時間ごとの暑さ指数などの予防情報を提供しています。

### ■高齢者と子どもは常に注意を

熱中症は気象条件や環境、その日の体調により誰もが起こり得ます。特に高齢者は注意が必要で、熱中症の死亡者の約9割が65歳以上の高齢者です。高齢者は熱中症弱者ともいわれ、のどの渇きや暑さを感じにくい、汗をかきにくいなどの身体的な特徴あります。また、エアコンや扇風機などが苦手だったり、使用をためらい、暑くても我慢をしてしまう方が多いと言われます。高齢者は暑い時期は常に危険にさらされていると家族や周囲の方は理解する必要があります。

また、乳幼児や児童は、熱中症による死亡数は少ないものの発症率は高いため、保護者は十分な注意が必要です。子どもは汗腺などが未発達で体温調整機能が十分機能せず、さらに地面の照返しなどで、成人よりも高温にさらされているのです。

地球温暖化やヒートアイランド現象、高齢者の増加などにより、今後も熱中症の患者や死者は増加すると予想されます。こまめな水分補給や環境の整備・見直しなど、自分でできることからはじめ、暑さから身を守りましょう。