人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

⑱その症状、熱中症ではないですか？

連日、猛暑が続き、中症警戒アラート」が全国至るところで「熱　発表されており、前回　ムページで救急搬送状況を発表していますが、今年7月24日からの1週間に熱中症として救急搬送されたのは、全国で1万1765人でした。昨年同時期（6679人）と比べて8割増です。高齢者65歳以上）が56・5%で、高齢化率（高齢者の割合29%）を考えると、高齢者の発生頻度は約2倍です。

入院治療を必要とする中等症が31・0%、3週間以上の入院を必要とする重症が2・75人（2・3%）で、死亡は18人（0・2%）でした。発生場所は住居42・8%、屋外を含む仕事場12・3%、道路（歩道から高速まで）17・0%、不特定者が集まる屋外（競技場、駐車場、駅など）12・0%、屋内（劇場、デパート、駅など）8・3%で、どこでも起こっています。

熱中症はどのようにして起こるのでしょうか。

体温が上がると、体は二つの方法で熱を下げようとします。

一つは、皮膚の血管を広げて血流を増やして皮膚温を上げて、熱を外に逃がそうとしますが、周りの気温が高いと熱を逃がすことができません。

もう一つは、かいた汗を蒸散させて、熱を空気中に逃がす方法です。汗は皮膚の汗腺から分泌されます。汗には水分と塩分が含まれていますが、汗が少量のときは、汗腺の中で塩分が再吸収されるので、汗は水分がほとんどです。ところが、大量の汗が分泌されるときは、塩分の再吸収が間に合わなくなり、汗により塩分が喪失します。そのため、体の中では水分だけでなく塩分も不足するのです。

熱中症の症状は、高体温に加えて脱水と塩分不足によって起こるのです。

高体温になると体内の重要な臓器の温度上昇により、全身の倦怠（けんたい）感（だるさ）や頭痛、吐き気といった症状が表れます。脱水になって血液の流れが悪くなると、めまいや立ちくらみ、もうろうとするようになり、重症だと気を失うこともあります（熱失神）。

血流の不足を回数で補うので、心拍数（脈拍数）が多くなります。筋肉も血流減少に弱く、塩分の不足が追い打ちをかけるので、全身の筋肉痛やしびれ、こむら返りが起こるようになります。

いつもと違う、体がだるい、気持ちが悪い、などと感じたら、熱中症の可能性があります。涼しい場所に移り、水分・塩分の補給をしましょう。

頭痛、吐き気、ぐったりした感じで力が入らない、あるいは「いつもと様子が違う」ときは緊急事態です。医療機関へ連絡しましょう。

※次回は「熱中症を予防しましょう」です。

熱中症を疑わせる症状

1. 顔がほてる、熱がこもっていると感じる
2. 汗のかき方が異常（大量）
3. 体のだるさ、吐き気、めまい
4. 脈拍数が多い（毎分100以上）
5. 息苦しい、過呼吸（ハーハーしている）
6. 手足がしびれる、筋肉が痛む
7. こむら返りが起こる
8. ボ～としている（呼び掛けに反応しない）
9. 真っすぐに歩けない
10. 水が飲めない

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉