



りに血液が流れると、内臓へ行く血液が不足し、脳や肝臓・腎臓などの重要臓器が循環不全に陥ります。

③**内毒素の進入**：腸の循環不全で、粘膜が傷むと、腸内細菌の細胞膜上の毒物が血管内に進入し、高熱を発します。

④**DIC**：熱中症は、初期段階から血管内の

血液を固めるタンパク質（凝固因子）が活性化され、微少な血管内凝固を起こします。凝固因子が使い果たされ不足すると、いざというとき血液が固まらなくなり出血しやすくなります。

⑤**多臓器不全**：上記のDICが起こると、各重要臓器内の細かい血管のあちこちに血栓ができてつまり、循環不全が進みます。

## 2. 熱中症の起こりやすい条件

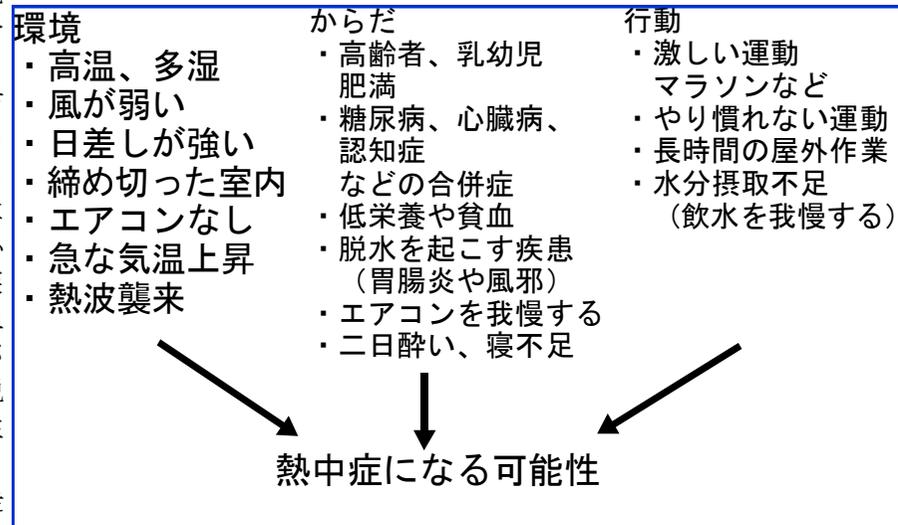
熱中症は、①周囲の環境、②体の状態、③行動の3つの条件の具合で起こりやすくなります。

環境は自然がきめることでどうにもなりません。外気温が高いと、体から熱が逃げにくく、熱中症を誘発します。

また、元々体の水分比率が少ない高齢者や自分で体の不具合を判断できない乳幼児、認知症の方ほか、断熱材ともいえる皮下脂肪が厚く熱がこもりやすく逃げにくい方は熱に弱いタイプです。心不全を起こしやすい心疾患を抱えていたり、貧血など全身の循環に問題がある方や、二日酔いで脱水になっている方も要注意です。

暑い盛りに、長距離走

ややり慣れない運動をしたり、休憩を入れず長時間行う屋外作業も熱中症を誘発します。頻尿が気になり飲水を控えている方も熱中症の予備軍です。他のシーズンは心配が少ないのですが、この時期だけは水分と塩分を十分摂るよう気をつけてください。



## 3. 熱中症を疑う症状

熱中症の中核は、全身の循環不全と、それに伴う脳・神経、筋肉、肝臓・腎臓の障害です。ひどく蒸し暑く感じる気候の時、以下の症状がある場合は要注意です。

### I度

1) めまい・立ちくらみ

脳の循環不全症状です。脳の血圧低下に

よって出現します。

2) 筋肉痛や筋硬直 こむらがえり

脱水や塩分不足、筋肉の循環不全など

3) 動悸（どうき）

4) 汗がとまらない

### II度

5) ズキンズキンとする頭痛

- 6) 吐き気
- 7) からだがひどくだるい
- 8) 虚脱感（強い脱力感）

### III度

9) 意識低下や消失

10) けいれん

11) 異常な高体温

12) もうろうとし、反応が乏しい

13) まっすぐに歩けない

I度なら、涼しい場所で体を冷やしなが

ら休息し、イオン水などを摂取すればただちに回復します。これで回復しなかったりII度の症状が加わったなら、医療機関を受診すべきです。

医療機関で他の疾患で無いことが確認できれば基本的に心配ありませんが、脱水と循環不全解消のために点滴を受けることとなります。

III度の症状がある場合は危険なので、速やかに医療機関を受診してください。

## 4. 熱中症気分とニセ熱中症

### 熱中症気分

人は、情報に踊らせ易い生き物です。夏の時期にマスコミで熱中症の情報が流れると、普段からだるい、頭が痛いと言っている方が、にわかに熱中症ではないかと心配されるようです。熱中症は熱によって普段と違った症状が出たものですから、いつもと比べて悪くなっていないのに、心配しすぎはいかがかと思います。それでも心配なら、熱中症でなくても体を冷やし、水分や塩分を摂って休憩するなど熱中症の初期対策をしてみましょう。もし、軽い（I度の）熱中症ならこれで解消されます。初期対応をしてII度以上になるのはまれで、万一症状が進んでくることがあれば、医療機関を受診してください。なお、熱中症気分の方には、冷房病に陥っている方もいます。熱中症を心配するあまり、冷房をかけすぎて、かえってだるさが取れなかったり、体温調節がうまくいかない場合です。これを防ぐには、普段から冷房の設定温度を下げすぎないことです。基本は25℃を下まわらないように、できれば27～28℃と外気よりほんの少し下げただけにしましょう。

### ニセ熱中症

暑い時期に熱中症と紛らわしい症状を

きたす、熱以外に明らかな原因や臓器の異変を起こした病気をここでは「ニセ熱中症」と呼びます。これは、体調不良の原因究明に当たっての入り口となる名称で、実際の原因や病名は以下のようなもので、急性発症したものが該当します。

#### ・貧血

循環不全を起こす代表で、貧血の原因はガンや潰瘍などの消化器疾患や子宮筋腫や卵巣のう腫など様々です。

#### ・心臓弁膜症や心筋症、心筋梗塞

上記など、心臓に原因があって循環不全をを起こす場合です。

#### ・甲状腺機能亢進症（バセドウ病など）

どうきや発汗過多を起こすホルモンの異常です。

#### ・COPDなどの呼吸器疾患

肺は心臓と直列連結をしています。呼吸機能が落ちているとき無理をすると息切れやだるさ呼吸困難に陥ります。

#### ・脳卒中（脳梗塞や脳出血など）

脳梗塞は起こる脳の場所で症状が全く異なります。出血はとても強い頭痛がするのですぐわかります。脳梗塞はこの点わかりにくく、明らかな左右差がある場合は可能性が高いので、早めにCTやMRIで確認しましょう。