

熱中症はなぜ起きるのか？

6月19日（金）

今年度も例年以上に熱中症が心配されています。基本は十分な睡眠と食事ですので、規則正しい生活を心がけてください。では、「熱中症」と言われますが、どんな症状なのでしょう。「熱中症」は、暑熱環境によって生じる障害の総称で、大きく分けて4つの型があります。いずれも体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなる症状を起こし、判断を誤ると死亡に繋がることもあります。

○**熱失神（血圧低下など）** 炎天下にじっとしていたり、立ち上がった時、運動後などに起こります。皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下し、脳に血液を十分に送ることができず、めまいや失神の症状がみられます。

○**熱けいれん（塩分濃度低下など）** 電解質を補給しないまま水分だけを摂取することで血液の塩分濃度が低下。大量の発汗と身体のおちこちの筋肉が痛みとともにけいれんを起こします。

○**熱疲労（脱水症状など）** 大量の発汗や、不十分な水分補給など脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起きます。

○**熱射病（発熱・意識障害など）** 体温調節が破綻して起こり、高体温と意識障害が特徴。意識障害は、周囲の状況が分からなくなる状態から昏睡まで、程度はさまざま。適切な措置が遅れた場合、高体温から多臓器不全を併発し、死亡率が高くなります。

熱中症を引き起こす条件は3つあります。

○**環境** 気温が高い／湿度が高い／風が弱い／日差しが強い／閉め切った屋内など

○**からだ** 高齢者や乳幼児、肥満の人／糖尿病や精神疾患といった持病／低栄養状態／下痢やインフルエンザでの脱水状態／二日酔いや寝不足といった体調不良など

○**行動** 激しい筋肉運動や、慣れない運動／長時間の屋外作業／水分補給できない状況など、これらの要因が重なることで、熱中症が引き起こされます。

熱中症の予防は、「環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行う」、「暑さに徐々に慣らしていく」、「個人の条件を考慮する」ことが重要です。また、体重を測定することで汗の量を知ることが大切です。

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、体が徐々に夏の暑さに慣れて、熱中症や夏バテをしにくくなる状態（またはその過程）のことです。順化が完了すると、体温が上がりすぎる前に汗をかきやすくなり、熱を体外へ逃がしやすくなります。

暑熱順化のメカニズム汗の機能向上：体が暑さに慣れると、体温調節のための発汗がスムーズになります。成分の変化：かいた汗に含まれる塩分が血液中に再吸収されやすくなるため、ミネラル不足や脱水症状を防ぐことができます。皮膚の血流増加：皮膚の血管を広げて熱を逃がしやすくし、体に熱がこもるのを防ぎます。暑熱順化を行うためのポイント期間：完全に体が暑さに慣れるまでには、個人差もありますが約1～2週間かかります。方法：無理のない範囲で「やや暑い環境」で「ややキツイと感じる」運動（ウォーキングなど）や入浴を継続し、意識的に汗をかくことが重要です。注意点：順化が完了した後でも、数日間汗をかかずに涼しい部屋で過ごすとう効果が薄れてしまいます。

[暑熱順化 | 熱中症ゼロへ - 日本気象協会推進](#)より