

Q2 どんな症状が現れたら注意が必要ですか？

高齢者は室温に注意！

日本救急医学会の報告によると、近年、日常生活における熱中症は高齢者に多く、また、屋外より屋内での発症が多くなっています。

高齢者には、暑さを感じにくい、のどの渇きを感じにくい、汗をかきにくい、体内の水分量が減少しているなどの特性があるため、熱中症にかかりやすいのです。

高齢者の熱中症を防ぐには、部屋に「温湿度計」を置いてこまめにチェックし、冷房を活用して、室温は28℃を目安に、湿度は70%以下に保つことが大切です。



- A めまいやこむら返りは熱中症の初期症状です**
- 高温多湿な環境のもとで起こった体調不良は、すべて熱中症の可能性があります。とくに次の症状に気がつくてください。
- ▼めまい、一時的な失神
立ちくらみです。脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、熱失神とも呼ばれます。
 - ▼筋肉痛や筋肉のけいれん
こむら返りのことで、筋肉がけいれんしたり、硬くなったりします。発汗による塩分（ナトリウムなど）の欠乏によって生じ、熱けいれんとも呼ばれます。
 - ▼体のだるさや吐き気、頭痛
ぐったりする、体に力が入らないといった状態です。吐き気や嘔吐、頭痛をとまなうことがあり、熱疲労とも呼ばれます。
 - ▼汗のかき方が異常
拭いても、拭いても汗が出る、逆にまったく汗をかかないなど。
 - ▼体温が高い
体を触ると熱く感じます。
 - ▼意識障害、けいれん、手足の運動障害
呼びかけや刺激に反応しない、応答がおかしい、全身がガクガクするようなけいれんを起こす、まっすぐに歩けないなどの症状が見られる場合は、重症の熱中症です。

教えて
ドクター！



知っておきたい 健康相談室

高齢者は屋内で多く発症！

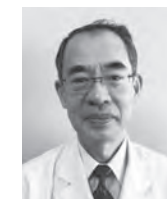
熱中症

熱中症は例年5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発します。

熱中症は日常生活、運動中、作業中などさまざまな場面で発生しますが、

近年ではとくに家庭で発生する高齢者の熱中症が増えています。

最悪の場合は死に至ることもあるため、適切な予防法と対処法を知っておくことが大切です。



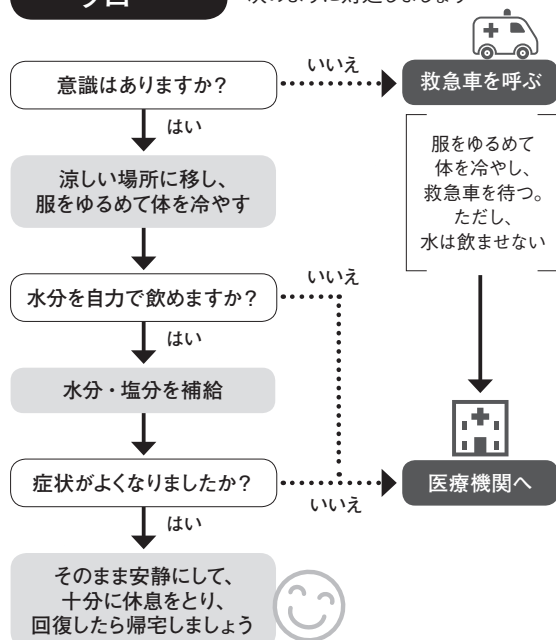
監修 酒井良彦

さかい よしひこ
獨協医科大学埼玉医療センター循環器内科特任教授
1983年3月東京慈恵会医科大学卒業。日本赤十字医療センターに勤務後、1985年より獨協医科大学越谷病院（現・獨協医科大学埼玉医療センター）循環器内科勤務。2019年より現職。日本内科学会総合内科専門医、日本循環器学会専門医として、幅広く循環器臨床を実践している。

Q3 熱中症対策について教えてください。

応急処置のフロー

熱中症を疑う症状がある場合、次のように対処しましょう



- A 暑さを避け、無理をせずこまめに水分補給を**
- 日常生活では、脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。以下は主なポイントです。
- ▼行動
○天気予報や熱中症に関する情報をチェックし、暑い日や暑い時間帯の外出を控える。
 - 無理をせず、時々涼しい場所で休憩をとる。
 - こまめに水分補給を（目安は1日あたり1・2リットル）。
 - 日傘や帽子を使う。
 - ▼住まい
○エアコンを昼夜適切に利用する。
- 扇風機の併用も効果的。
- カーテンやブラインドなどで窓から差し込む日差しを遮る。
 - ▼衣服
○吸汗・速乾性のある素材の、ゆったりとした服を活用する。
- もし熱中症が疑われる人がいた場合は、左の応急処置のフローに沿ってください。救急車を呼ぶ場合でも、すぐに体を冷やすことが大切です。屋外であれば、冷えたペットボトルを首すじ、脇の下、太ももの付け根に当てるといいでしょう。

Q1 熱中症はどうして起こるのですか？

熱中症を引き起こす条件



気温が高い、湿度が高い、日差しが強い、放射熱（温まった道路やコンクリートの壁などからの放射によって伝わる熱）が強い、風が弱い、急に暑くなった、閉め切った室内、エアコンのない部屋など



高齢者や乳幼児、肥満、持病（糖尿病、心臓病、精神疾患など）、低栄養状態、脱水症状（下痢やインフルエンザなど）、体調不良（二日酔いや寝不足など）



激しい筋肉運動や慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給ができない状況など

人間には、暑いときでも異常に体温が上昇しないように体温調節機構が備わっています。主なしくみの1つは、皮膚に血液を集め、皮膚表面から外に熱を逃がすことです。体内で発生した熱は、血液にその熱を移します。熱い血液は体表の皮膚近くの毛細血管に広がり、その熱を体外に放出して血液の温度を下げ、冷えた血液を体内に戻すことで体を冷やします。もう1つは発汗です。汗の蒸発にもなって熱が奪われることが、体温の低下につながります。しかし、周囲の環境の温度や

湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなどの場合、体表に分布した熱い血液をうまく冷やすことができません。また、血液が末梢血管に集まったり、発汗によって体から水分が減少したりすることによって、脳や内臓、筋肉などに血液が十分にいき渡らなくなるため、さまざまな症状が起きます。

熱中症の発症には、環境（気温、湿度、放射熱、風など）、身体（体調、性別、年齢、暑さに対する慣れ）、行動（活動強度、持続時間、休憩など）の条件が複雑に関係します。

A 熱中症の要因は 環境・身体・行動の3つ