健康医療ナビ　なるほど！知っ得

＼見逃すと危ない！／

高齢者に多い 熱中症

「熱中症に注意」という言葉を見聞きしない日はないくらい猛暑のシーズンが到来する。子どもから高齢者まで誰にでも起こる恐れがある熱中症は、重症化すると命の危険にさらされることも。熱中症になるメカニズムや症状、対処法などについて、つくば市医師会長の飯岡幸夫先生に話を聞きました。

今回お話を伺ったのは
つくば市医師会長
飯岡医院
飯岡 幸夫先生

体温調節の仕組みとは

私たちの体を覆う皮膚は、人体で一番大きな臓器で、成人で約1・6㎡（約畳1枚分）の広さがあると言われています。熱、光、化学物質など外からの刺激や、細菌などの感染から体を守ってくれるだけでなく、水分の喪失を防ぎ、体温を調節する働きもあります。

体温を調節する働きの中心は、自律神経機能（交感神経・副交感神経機能）を行う視床下部（間脳）にあります。体温調節中枢は体温を一定に保つ働きがあり、体の中で産生する熱（熱産生）と体の外に放出する熱（放熱）を調節することで、体温を37度前後に保っています。

私たちの体は運動をすると体内で熱が発生します。この熱は皮膚を流れる血液の量を増やして、皮膚の真皮にある汗腺（エクリン腺）を活性化させることで汗をかき、熱を体の外に逃がします。しかし、高温で湿度が高いと熱を体の外に逃がすことができなくなり、体に熱がこもって体温が上昇してしまいます。このような高温・多湿の環境下で体の調節障害を引き起こす様々な状態を総称して「熱中症」と呼んでいます。

熱中症を疑ったとき

高齢になると、喉の渇きや暑さに対する感覚が鈍くなる上、成人よりも体の水分量が少なくなり、水分不足になるため、熱中症にかかりやすくなります。また、運動後の皮膚血流量の低下が大きいため、放熱作用が弱くなり、発汗の始まりが遅くなるだけでなく発汗量も少なくなります。認知症や代謝疾患などの持病がある人は特に注意が必要です。

熱中症の約半数は65歳以上の高齢者が占めますが、小児も熱中症にかかりやすく、運動時や高温環境下で労働をする場合も起こる危険性が高くなります。

熱中症で現れる症状

分類	重症度	主な症状
Ⅰ度	**軽症**（熱失神・熱けいれん） 現場での対応が可能（応急処置と見守り）	・めまい・立ちくらみ・筋肉痛 ・筋肉の硬直（こむら返り） ・大量の発汗・意識はクリア
Ⅱ度	**中等症**（熱疲労） 病院への搬送	・頭痛・気分の不快・悪心・嘔吐 ・倦怠感・皮膚は冷たく湿っている
Ⅲ度	**重症**（熱射病） 入院が必要	・発汗が停止し、皮膚は乾き、高体温 ・けいれん・歩けない ・刺激への反応がおかしい・意識がなくなる

日本救急医学会（熱中症に関する委員会）より

熱中症が疑われた場合には、

- **直ちに風通しの良い日陰や涼しい室内などに移し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる**
- **体にぬれたタオルをあて（脇の下や太ももの付け根など）、エアコン、扇風機、うちわなどで風を当て、体を冷やす**
- **冷たい水を与える。大量の汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分の補給もする**
- **吐気や嘔吐などがあり水分補給ができない場合は、病院に運ぶ必要がある**
- **少しでも意識がおかしいと思った時は重症と考え、救急車を要請する**

熱中症の予防と対策

熱中症による救急搬送者は今年に入ってすでに1500人（5月20日現在）を超えています。熱中症は梅雨明け後の7月下旬から8月のお盆の頃までの真夏に起こると思われがちですが、寒暖差の激しい季節の変わり目である5月以降や、日差しが強く湿度も高い梅雨時など、暑さに順応できない時期にも注意が必要です。

予防の基本は、こまめに水分補給をすること、汗をかく場合には塩分も取ること、エアコンなどを使用し室温が28度を超えないように室内の温度調節をすることですが、普段の生活を見直すことも心掛けましょう。

体を暑さに慣らす（暑熱順化）ためには、意識して暑熱の環境下で少しずつ運動を開始し、徐々に運動量を増やして、普段から汗をかくようにすると、10日ぐらいで体が順化していきます。環境条件をよく把握し、暑い時には無理な運動はしないこと、肥満や体調不良に気を付けるなど、熱中症にならないための対策も大切です。

かかりつけ医を持とう

かかりつけ医とは、身近な診療所や病院で健康に関することなら何でも相談ができ、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる医師です。かかりつけ医が地域の医療機関として初期の症状や健康管理などを行い、総合病院や大学病院では救急の受け入れや、専門的な検査や手術を行うことで、医療の役割を分担し、迅速な対応ができるよう、医師会と病院が連携して取り組んでいます。

かかりつけ医が専門的な検査や入院が必要だと判断した場合、患者さんの治療に適した医療機関を紹介しますが、ただ紹介状を書くのではなく、納得できる安心した治療を受けてもらえるよう、きちんと説明をすることも大事な役割の一つです。そして退院後も、かかりつけ医が継続して経過を診ることができるので安心です。医療は安心と信頼が大切です。ぜひ、みなさんも身近なかかりつけ医を持つようにしましょう。

健康に関する不安や悩みはご相談ください。私たちは皆様の健康をサポートします

医療法人社団 みなみつくば会
サンシャイン・クリニック
内科　循環器内科　整形外科（木曜日/午前中のみ）

診療時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日/祝
8時30分～12時	●	●	●	●※2	●	●	／
13時～15時	訪問診療	訪問診療	訪問診療	／	訪問診療	／	／
15時～17時	●	●※1	●	／	●	／	／

※1）毎週火曜日の午後は、16時から18時30分までの診察。
※2）毎週木曜日の午前は、整形外科のみの診察。
訪問診療・往診・健康診断 お気軽にご相談ください
☎029-839-3333 つくば市谷田部6107-14

医療法人社団 希望会
烏山診療所
いきいきと暮らす 地域医療をめざして
併設
訪問看護ステーション のぞみ
訪問介護ステーション マナ
烏山診療所居宅介護支援事業所
訪問リハビリテーション烏山
土浦市烏山2-530-386
☎029-843-0331

いつも地域の皆さまとともに
医療法人社団 池野医院
池野医科医院
内科　小児科　皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:30	●	●	／	●	●	●	●	／
15:30～18:00	●	●	／	●	●	／	／	／

つくば市高野台2-16-8
☎029-838-2700
池野歯科医院 併設

医療法人 筑峰会
飯田医院
内科　小児科　消化器内科

受付時間 9:00～12:00／14:00～17:30
休診日 土曜午後・日曜・祝日
つくば市沼田101 ☎029-866-0025
《予約制》胃内視鏡検査・大腸内視鏡検査・超音波検査