Q問題

『熱中症ってなんだろう？』

A解説

夏になると「熱中症」と言う言葉をよく聞くと思いますが、熱中症ってどんな病気か知っていますか？

熱中症とは高温・多湿の場所に長時間いることで体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温の調節がうまく行なえなくなることによって引き起こされる病気です。皆さんも「日射病」や「熱射病」と言う言葉をよく聞くと思いますが、実はこれも熱中症の一つなのです。

熱中症にはその重症度によって分類が決められています。Ⅰ度は症状の軽いもので、立ちくらみ（熱失神）や筋肉痛、こむらがえり（熱けいれん）などです。次に症状が重いのがⅡ度で頭痛や吐き気がしたり、体がぐったりして力が入らない（熱疲労）などの症状が現れ、最も重症なのがⅢ度で、意識障害やけいれんを起こし、高体温になります。これが熱射病といわれています。また炎天下の中、直射日光を浴びて体温が上がった為に起きる症状を日射病と呼んでいます。

では、なぜ熱中症になるのでしょうか？　原因の一つに、私たちは周りの温度（気温）や、運動によって体温が上昇すると、それを冷ますために汗をかきます。すると体の中から水分が出ていってしまいますが、水分を補給せずにそのまま居るとその機能が働かなくなってしまい、熱が体にこもってしまいます。また汗を舐めるとわかりますがしょっぱいですよね。つまり汗をかくことで体から出て行くのは水分だけではなく、塩分もなくなってしまうのです。そうするとけいれんなどを起こしてしまいます。ですから運動をする時や汗をたくさんかいたときは水分だけでなく塩分も一緒に摂るようにしなければいけません。スポーツドリンクや経口補水液には塩分も含まれていますので、水分補給に向いていると言えるでしょう。

また、男性と女性では熱中症のなりやすさが違います。筋肉は動かすことによって熱を発生させますので、筋肉の多い男性は女性よりも熱中症にかかりやすいといわれています。

今年は節電のためにクーラーなどの使用を控えていることが原因で熱中症に掛かる人が多くなっていると言われています。熱中症にならないようにするためにも正しい対策をするよう心がけましょう。

参考 URL

〇文部科学省･独立行政法人日本スポーツ振興センター「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症－」

http://naash.go.jp/anzen/anzen_school/anzenjouhou/taisaku/nettyuusyo/tabid/114/Default.aspx

〇環境省「熱中症環境保健マニュアル」

http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html

（回答者：佐口健一）