

本来、体は徐々に暑さに慣れる暑熱順化というプロセスを経て発汗能力を高めていきます。しかしながら、熱中症は外気温の上昇や運動による体温の上昇に対して、人体の発汗・皮膚血管拡張による熱放出が追いつかなくなった状態で、汗をかいて体内のミネラルや水分が失われ、血液循環が悪化し、最終的には全身の臓器障害へとつながります。

重症度レベル分類と症状、対応

1, レベル1度(軽症)

- ・症状：めまい、あくび、立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛、足がつる。
- ・対応：涼しい場所に移動し、体の表面温度を下げる。水分と塩分を補給する。適切な処置を行えば、ほとんどの場合は回復する。

2, レベル2度(中等症)

- ・症状：頭痛、嘔吐、倦怠感、力の抜ける感じ、意識はあるがはっきりしない、集中力や判断力の低下、体温が高い。
- ・対応：医療機関への受診が必要。治療は体温管理と水分、ナトリウムの補給。

3, レベル3度(重症)

- ・症状：意識障害、痙攣発作、異常行動、40℃度以上の高体温、汗が止まる。
- ・対応：直ちに医療機関での入院治療が及ぶ可能性がある。

熱中症の症状の分類



発症の要因

- 1, 環境要因：気温 30℃以上、湿度 70%以上、無風、直射日光、エアコン未使用。
- 2, 身体要因：高齢、乳幼児、肥満、持病(糖尿病、心腎疾患)、二日酔い、寝不足。
- 3, 行動要因：長時間の野外活動、激しい運動、休息不足、厚着。
- 4, 水分・栄養要因：水分や塩分の摂取不足、下痢・嘔吐、利尿薬の服用。

予防と対策

- 1, 水分補給：脱水症状を防ぐために、こまめに水分を補給することが重要です。経口補水が効果的です。糖尿病がなければスポーツドリンクでもOKです。
- 2, 涼しい場所での休息：特に暑い日には、日陰や冷房の効いた場所で休むことが大切です。
- 3, 注意喚起：熱中症警戒アラートが出た日は特に注意が必要です。