

《毎年仕事中20名死亡!!、熱中症にご用心!!!》

◆熱中症（ねっちゅうしょう）とは？

熱中症とは、身体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる、種々の身体不調であり、専門的には、「暑熱環境下にさらされる、あるいは運動などによって体の中でたくさんの熱を作るような条件下にあった者が発症し、体温を維持するための生理的な反応より生じた失調状態から、全身の臓器の機能不全に至るまでの、連続的な病態」とされています。

熱中症は、通常、熱波により下記①～④などの場合に発症します。

- ①高齢者に起こるもの
- ②幼児が高温環境で起こるもの
- ③暑熱環境での労働で起こるもの
- ④スポーツ活動中に起こるもの



労働中に起こるものについては、労働環境改善などにより以前に比べ減少してきているとされてきましたが、近年の気象状況など、環境条件により増加傾向にあります。また、スポーツなどにおいては、一時増加傾向にあり、その後減少に転じましたが、下げ止まりのような状況になっており、依然、死亡事故が無くならない現状です。

◆熱中症は身近な病気!?

熱中症というと、暑い環境で起こるもの、という概念があります。しかし、激しいスポーツ活動中は、全身の筋肉から大量の熱を発生すること、水分補給が十分でなく脱水状態になること、などの条件により、夏場ではなく、寒い環境でも熱中症は発生することがあります。実際、11月などの冬季でも熱中症による死亡事故は起きています。また、長時間のスポーツでなくとも、運動開始から比較的短時間(30分程度から)でも発症する場合があります。

熱中症は、いくつかの条件が重なり合い、互いに関連しあって起こるのです。一般的には軽い症状から重い症状へと症状が進行しますが、きわめて短時間で急速に重症化することもあります。熱中症は大変に身近なところでおきています。その為、十分にその危険性を認識しておくことが必要です。

◆熱中症の分類と症状

分類	程度	症状
	I度 軽症	→熱痙攣(熱性筋攣縮、熱性こむらがえり) [heat cramps] 四肢や腹筋などに痛みをともなった痙攣(腹痛がみられることもある) ○多量の発汗の中、水(塩分などの電解質が入っていない)のみを補給した場合に、起こりやすい。 ○全身の痙攣はこの段階ではみられない。
		→熱失神[heat syncope]・日射病[sun stroke] 失神(数秒間程度なもの) ○失神の他に、脈拍が速く弱い状態になる、呼吸回数の増加、顔色が悪くなる、唇がしびれる、めまいなどが見られる。 ○運動をやめた直後に起こることが多い。 ○運動による筋肉のポンプ作用が、運動を急に中断すると、ポンプ機能が止まってしまう、一時的に脳への血流が減ること、また、長時間、あつい中での活動のため、末梢血管が広がり、血圧が低下して、全身への血液量が減少を起こすことによる。
	II度 中等症	→熱疲労(熱疲弊) [heat exhaustion] めまい感、疲労感、虚脱感、頭重感(頭痛)失神、吐き気、嘔吐などの症状が合併して起こる ○血圧の低下、頻脈(脈の速い状態)、皮膚の蒼白、多量の発汗などのショック症状が見られる。 ○脱水と塩分などの電解質が失われて、末梢の循環が悪くなり、極度の脱力状態となる。 ○放置あるいは誤った判断を行えば重症化し、III度へ移行する危険性がある
	III度 重症	→熱射病[heat stroke] 意識障害、おかしい言動や行動、過呼吸、ショック症状などが、II度の症状に合併して起こる ○自己温度調節機能の破綻による中枢神経系を含めた全身の多臓器障害。 ○体内の血液が凝固し、脳、肺、肝臓、腎臓などの全身の臓器の障害を生じる多臓器不全となり、死亡に至る危険性が高い。

◆熱中症にかかりやすい条件

暑熱障害にかかりやすい者	暑熱障害の増悪因子(留意せねばならない疾患など)
<ul style="list-style-type: none"> ○ 体力の弱い者(新入生や新人) ○ 肥満の者 ○ 体調不良者 ○ 暑熱馴化のできていない(暑さになれていない)者 ○ 風邪など発熱している者、 ○ 怪我や故障している者 ○ 暑熱障害になったことがある者 ○ 性格的に、我慢強い、まじめ、引っ込み思案な者など 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 高齢者 ○ 心疾患(冠状動脈疾患など) ○ 高血圧 ○ 糖尿病 ○ アルコール中毒 ○ 発汗機能の低下者 ○ 薬物(抗パーキンソン剤、抗コリン剤、抗ヒスタミン剤) 汗腺障害、強皮症など