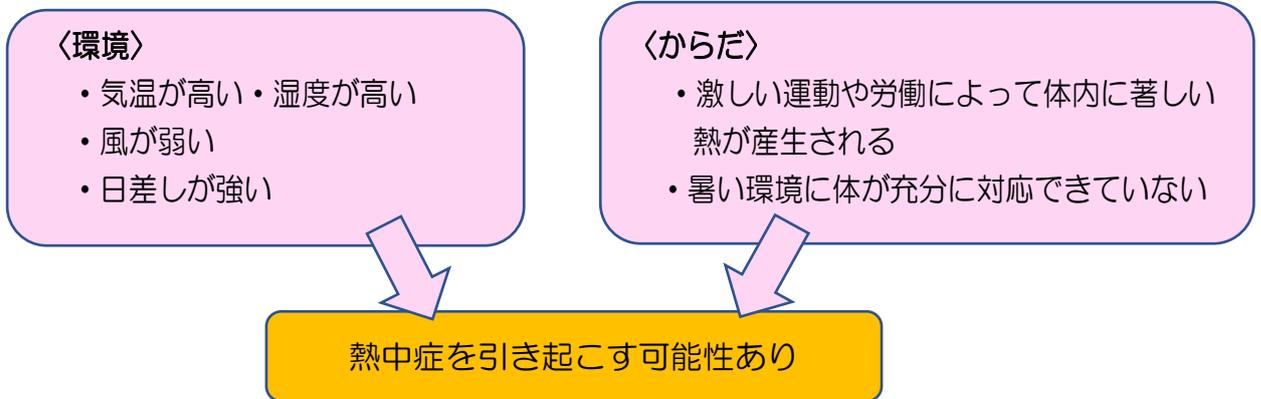


熱中症はどのようにして起こるか？

◎熱中症を引き起こす条件



◎どのような人がなりやすいか

- ・脱水状態になる人
- ・高齢者
- ・肥満の人
- ・過度の衣服を着ている人
- ・普段から運動していない人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気の人、体調が悪い人

◎熱中症の症状と重症度分類

分類	症状
I度（軽症）	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、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”と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直 「筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じます。」これを“熱痙攣”と呼ぶこともあります。 大量の発汗
II度（中等症）	頭痛・気分の深い・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 「体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から“熱疲労”“熱疲弊”と言われていた状態です。」
III度（重症）	意識障害・痙攣・手足の運動障害 「呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がガクガクとひきつけがある。真直ぐ走れない・歩けないなど。」 高体温 「体に触ると暑いという感触です。従来から“熱射病”や“重度の日射病”と言われていたものがこれに相当します。」

参考）厚生労働省 大阪労働局

(1) 高齢者の特徴

①皮膚の温度感受性の鈍化

- 人が暑さにさらされると皮膚に存在する温度センサーが刺激され、その情報が脳にある体温調節中枢に伝達されます。高齢者では、皮膚の温度感受性が鈍くなり、暑さを自覚しにくくなるので、この行動性の体温調節が遅れがちになります。皮膚の温度感受性が鈍くなると、自律性体温調節の発動も遅れてきます。この行動性と自律性の体温調節の遅れが体に熱をため熱中症の発生へつながります。

②暑さに対する耐性の低下

- 脳が暑いと判断すると、自律性体温調節として皮膚血量や発汗量が増加します。高齢者になると、体温の上昇に伴う皮膚血流量と発汗量の増加は遅れるようになります。そのため、高齢者は若年者より熱を放散する能力が低く、体に熱がたまりやすくなり、深部体温がより上昇します。

高齢者の体温調節機能が低下する理由

- 「暑い」と感じにくくなる。
- 発汗、皮膚血流量の増加が遅れる。
- 発汗量、皮膚血流量が低下する。
- のどの渇きを感じにくくなる。

(2) 小児の熱中症

- 小児、幼児は汗腺をはじめとした体温調節機能がまだ十分に発達しておらず、高齢者と同様に熱中症のリスクは成人よりも高いので、十分な注意が必要。高温環境下の小児には、熱失神がよく観察されます。これは小児の放熱特性（過度な皮膚血管の拡張）と未発達な血圧調節に起因するようです。

① 子供を十分に観察しましょう。

- 顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温が上昇していると推察できます。

② 服装を選びましょう。

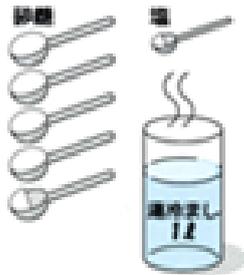
- 環境条件に応じてウェアの着脱を適切にしましょう。

③水をこまめに飲ませましょう。

④日頃から暑さに慣れさせましょう。

〈小児経口補水液の作り方〉

1. 砂糖40g（上白糖大さじ4と1/2杯）と食塩3g（小さじ1/2杯）を湯冷まし1リットルによく溶かす。
2. かき混ぜて飲みやすい温度にする。
3. 果汁（レモンやグレープフルーツなど）を絞ると飲みやすくなり、カリウムの補給にもなります。



〈小児経口補水液の飲ませ方〉

お子様の 体重	3～4時間以内に飲ませる 経口補水液の量	4時間以降	栄養
5kg	250 ～ 500mL	下痢または嘔吐 のたびに 60～120mL の経口補水液を 飲ませる。	授乳中の乳幼児は、 母乳を継続して飲ませる。 乳幼児ミルクを飲ませて いる場合は、薄めたミルク は推奨されず、特殊ミルク も通常は不要。 初回の水分補給後は、 年齢に合った通常の食事 を再開する。 ごはん・パンなどの炭水 化物、果物（ジュースには しない）、赤身肉、ヨーグ ルトおよび野菜はすべて 推奨される。
6kg	300 ～ 600mL		
7kg	350 ～ 700mL		
8kg	400 ～ 800mL		
9kg	450 ～ 900mL		
10kg	500 ～ 1000mL		
11kg	550 ～ 1100mL		
12kg	600 ～ 1200mL		
13kg	650 ～ 1300mL		
14kg	700 ～ 1400mL		
15kg	750 ～ 1500mL		
16kg	800 ～ 1600mL		
17kg	850 ～ 1700mL		
18kg	900 ～ 1800mL		
19kg	950 ～ 1900mL		
20kg	1000 ～ 2000mL		

参考）大塚製薬パンフレット