心と体にアドバイス

健康よもやま話

公益財団法人中国労働衛生協会
理事長
宮田 明

1974年岡山大学医学部卒。医学博士。公立学校共済組合中国中央病院血液内科部長・副院長、尾道市立市民病院院長などを経て2015年より現職。日本血液学会専門医指導医、日本禁煙学会認定専門医など。現在は健康診断、保健指導・健康教育、社会貢献事業などを行う公益財団法人の理事長。座右の銘は「待てば海路の日和あり」「降りやまない雨はない」。

Vol.37「熱中症」

正しく理解して対処を

この原稿を書いている7月末は猛暑日の連続です。8月20日号が出る頃には少し和らいでいるかもしれませんが、最近の暑さは尋常ではありません。そこで今回は、熱中症について考えてみましょう。

日本の年平均気温は、一〇〇年に一・二度ずつ上昇しているそうです。暑さの厳しかった昨年の救急搬送患者数は過去二番目に多い九万一四六七人、また2022年の熱中症による死亡者数は一四七七人で、その80％以上は六五歳以上の高齢者です。今後はもっと増える可能性もあり、正しい知識を持つことが重要です。

まず熱中症には、下の表のように二つの種類があることをご理解ください。

次に熱中症の原因です。人間は体温を一定に保たないと生きられない恒温動物で、①直射日光や輻射熱、気温などの環境から受ける熱、②生命維持活動で発生する熱と身体活動で筋肉から生成される熱に対し、①体温が上昇すると脳の体温中枢から大脳皮質に情報が伝わり、涼しい場所へ移動する・衣服を脱ぐ・うちわを使うなどの行動を引き起こす「行動的体温調節」、②末梢血管が拡張し皮膚表面から熱を逃がす「放熱」・保冷剤や水を皮膚に押し当てて熱を移す「伝導」・風の流れで体の周りの暖かい空気を取り除く「対流」、③汗の蒸発による気化熱で体熱を奪う「蒸発性熱放散」―などで継続的に体温を調節しています。

これらが次のような原因で破綻した時、急速に体内に熱がたまり、体温が上がります。①周囲が熱過ぎて体表の血液を冷やせない②大量の汗をかいた後、水分と塩分の補給ができず熱を運び出す血液が濃縮・減少する③加齢や心臓病で心臓のポンプ機能が低下し、血流が不十分になる④休憩なしで筋肉運動を続けて熱の発生が持続する

結果として高熱に弱い脳や肝臓、腎臓、血液などが傷んでしまうことや、心臓のポンプ機能が低下し血管内の水分も減って血流が悪くなり、酸素やエネルギーが重要な臓器に届かなくなることが熱中症の危険な点です。

厚労省は熱中症のリスクを、気温だけでなく湿度、輻射熱を同時に用いる暑さ指数（WBGT）で評価することを推奨しています。WBGTが31以上になった場合、熱中症の予防を促すため「熱中症警戒アラート」が天気予報などで都道府県ごとに発信されます。本年4月からは予測値が35以上になると、「熱中症特別警戒アラート」が発表されることになりました。

熱中症の予防には「HEAT」、すなわちHealth Care（健康に留意した生活を送る）、Environment（環境を涼しく快適に）、Alert（警戒アラートに気を配る）、Treatment（持病を適切に管理・治療する）が大切です。また応急処置は「FIRT」、つまりFluid（水分補給）、Icing（冷却）、Rest（安静）、Emergency（救急車を呼ぶ）の順で覚えればよいとされています。

	労作性熱中症	非労作性熱中症
年齢	若年―中年	高齢者
性差	圧倒的に男性に多い	男女差なし
発生場所	屋外、炎天下	屋内（熱波で急増）
発症までの時間	数時間以内で急激発症	数日以上かけて徐々に悪化
筋肉運動	あり	なし
基礎疾患	なし（健康）	あり（心疾患、糖尿病、脳卒中後遺症、精神疾患、認知症など）
予後	良好	不良

【労作性熱中症と非労作性熱中症の比較】

定期健康診断・生活習慣病予防健診・人間ドック・特定健康診査・各種がん検診
地域初 フレイル予防ドック 始めました！あなたの会社の 健康経営 サポートします！

公益財団法人
中国労働衛生協会
福山市引野町5-14-2
☎084-941-8211
https://churou-wp.sub.jp

定年退職後の健康管理はどうしたらいいの?とお悩みの方
●健康診断のご案内 ●健康情報の発信 ●健康イベントのご案内
入会費無料 『げんきサポートクラブ』におまかせください！