

健康♪外来ニュース

熱中症

No. 15 令和2年7月15日

体温調節ができない
赤ちゃんが突然死！

赤ちゃんは眠り始める前に体が熱くなります。これは、体から熱を放散して頭を冷やして眠りやすくする現象です。脳の体温調節中枢が、皮膚血管の拡張や発汗を制御しています。

以前、うつぶせ寝の赤ちゃんの突然死が多発しましたが、窒息ではなく、高体温化(うつ熱)による脳の呼吸中枢の麻痺が原因と解明され、**乳幼児突然死症候群(SIDS)**と名付けられました。防止するには、体の前面から熱が放散されやすいように**①仰向け寝で育てる**、**②できるだけ母乳で育てる**、**③親がタバコをやめる**、ことが推奨されています。

体温調節ができなくなった状態 — 熱中症 —

高温の外的環境にさらされて体温が上がってくると、体は皮膚表面の血管を広げて熱を外気へ逃がしたり、汗をかいて気化熱として熱を逃がそうとします(熱放散)。汗からは水分と一緒に塩分(電解質)も失われます。体温を一定に保つ目的は重要な臓器とくに脳の働きを守るためです。深部体温(直腸温など)が40℃になると酵素活性が低下し、41℃になると酸化的リン酸化(ATP産生回路)が止まって細胞が機能停止に陥ると言われています。**熱中症の主な症状は…**

★熱中症Ⅰ度[日射病、熱失神、熱痙攣]:

口渇感、大量発汗、めまい、立ちくらみ、筋肉硬直(こむら返り)。

★熱中症Ⅱ度[熱疲労]:頭痛、嘔吐、倦怠感、軽度の意識障害。

★熱中症Ⅲ度[熱射病]:

高体温、痙攣、意識障害、臓器障害(脳、肝、腎、血液凝固系)。

熱中症Ⅰ度では体重の約2%、Ⅲ度では体重の10%以上の水分が失われていると考えられます。熱中症Ⅰ度では応急処置(体を冷やして水分補給)をして見守ります。飲むのは水分、塩分(電解質)、糖分を含んでいるスポーツ飲料などが適しています。熱中症Ⅱ度、Ⅲ度では脳の障害が起きているので医療機関へ救急受診しましょう。

高齢者では、喉の渇きを感じにくいので水分摂取が少なくなりがち。日頃から食事が少ないと、塩分(電解質)も不足しているはず。その上、暑さを感じにくく、厚着するのが大好きで、クーラー嫌いなら、熱中症のよい標的になるでしょう。

人体は水冷式、だから水が必要

成人男性では体重の約60%(小児では約70-80%、高齢者や女性では約50%)が水分です。通常一日に汗、尿・便、不感蒸泄(吐く息や皮膚、粘膜などから自然に失われる水分)を合わせて約2.5リットルの水分が体から出てゆきます。これを補うには、代謝水(体内で生じる水)以外に、**食事や飲み物から約2リットルの水分を毎日摂取しなければなりません。**



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康♪外来

水曜日 14:00~17:00(要予約)

担当: 中嶋