

健康管理ニュース

2026 年 7 月号

“健康づくり”の秋到来夏の急病にご注意！「熱中症対策」

暑い日が続く夏は、「熱中症」が心配になる季節です。夏本番を迎えるにあたり、今回は熱中症対策に関するお話です。

◆熱中症の重症度

熱中症の重症度は大きく三段階に分かれます。まず、めまい、立ちくらみ、足の筋肉がつる、お腹の筋肉のけいれんなどが起こります。症状が進むと、頭痛、おう吐、ぐったりした感じになります。さらに重症化すると、意識障害、全身のけいれん、全身が熱くなる高体温などが起こり、ときに死につながることもあるので注意が必要です。

◆熱中症どうして起こる？

私たちの体は、常に熱を生み出しています。それと同時に、周りの温度が高くて体温が上がれば、熱を体の外に逃がし、周りの温度が低くて体温が下がれば、熱をため込むなど、常に適切な体温になるよう調整をしています。この働きに異常が起こり、体の中に熱がため込まれてしまうために熱中症になります。さらに、私たちの体は体温が上がった時に汗を出すことで、体温を下げようとしますが、大量の汗が出た時に何もしないと、体に必要な水分や塩分が足りなくなって、脱水状態になってしまいます。この脱水も、熱中症の原因です。

◆高齢者と熱中症

高齢者の場合、突然、重症の熱中症になるケースや、死亡例も多いので特に注意が必要です。通常は、気温が高ければ、暑いと感じますが、高齢になると暑さを感じにくくなります。すると、熱中症になったことに気がつかず、気づいた時には症状がかなり進行し、重症化します。また、暑ければ汗をかいて体温を下げますが、高齢になると汗をかきにくくなるので、体の中の熱を外に逃がすことができなくなってしまいます。さらに高齢者は若い頃に比べ、体内の水分量が減少している上に、のどの渇きを感じにくいので水分の補給

を怠りやすく、脱水症状を起こしやすいのです。

◆熱中症の予防

脱水と体温の上昇を抑えることが、対策の基本になります。まずはしっかりと水分補給をすることが重要です。人は体重の約 3%の水分が失われると、食欲不振、いらいら、皮膚が赤くなる、ひどい疲れなどの症状、さらに体重の約 5%以上の水分が失われると、呼吸困難、ふらつき、けいれんが起こります。高齢になると、のどの渇きを感じにくくなるので、のどが渇いていなくても、こまめに水分をとる習慣を身につけましょう。例えば、起床後・入浴前・入浴後などの自分の日常生活の行動のついでに、コップ 1 杯の水分補給することを習慣づけるとよいでしょう。

また、寝ている間に気づかないうちに熱中症になってしまうことがあります。エアコンを使って、室温を 28℃以下、湿度を 70%以下に保つのが理想です。

◆熱中症の対処

めまい、立ちくらみ、足の筋肉がつる、お腹の筋肉のけいれんが起こった場合は、涼しいところで休むようにし、水分、塩分を補給するようにしてください。良くならなければ、病院へ行きましょう。

頭痛、おう吐、ぐったりした感じがする場合は、水分、塩分補給に加え、衣服をゆるめてください。そして脇の下や両側の首筋、足の付け根にある太い血管を冷やし、その後必ず病院を受診しましょう。

◆最後に

熱中症は、重症化すると死に至るリスクがあります。短時間で症状が大きく変化する可能性もありますので、症状が軽いからと安易に思わず、早めに医師に診てもらうように心がけてください。

以上