

Q. 熱中症と日射病、熱射病との関係を教えてください。

A. 熱中症は、体内温度が異常に上がって起こる身体の異常症状のことです。運動時は、発汗が多く、顔面が紅潮し、脈拍が増加してきます。幼児は、体温調節機能が未熟で、体内の水分割合が高いため、発汗により、脱水を起こしやすい特徴があります。

日射病は、長時間、屋外にいた場合や、屋外での運動時に、頭や項部（頸の後ろ）に直射日光を受けることにより、起こります。一方、熱射病は、高温多湿の室内に長時間いた場合や、室内で運動したときに起こります。環境条件は異なりますが、日射病や熱射病に共通して起こる身体の異常症状を熱中症と呼んでいます。ふらつく、ボーッとしている等の様子がみられたら、風通しがよく、暑くないところ（木陰やクーラーのある部屋）に運び、衣類をゆるめ、水平位、または、上半身をやや高めに寝かせます。体温が高いときは、冷たい水で全身の皮膚を拭いたり、水枕で頭を冷やしたりしましょう。嘔吐やけいれんがなく、意識がはっきりしているときは、2 倍以上に薄めたイオン水、または、水や麦茶、薄い食塩水などを飲ませます。水分は、体温に近い温度の方が、身体への負担が少なく、体内に吸収されやすいので、常温か、ぬるめのものが望ましいです。

（前橋 明）