

寒い季節、だれもが気をつけたい

低体温症

みなさんは低体温症をご存じでしょうか？何らかの原因で身体が冷えたために体温が低下し、身体の機能が保てず様々な症状が起こる症候群です。悪化すると死に繋がることもあるため、日常生活でも注意が必要です。

深部体温

例えば、冬、外出をしていると手袋をしていなかつたら手の表面は冷たくなります。そして屋内に入ると、いつの間にか手の表面が温かくなっていることに気づくでしょう。このように身体の表面の温度は、外気温によって左右されます。これを「皮膚体温」といいます。

低体温症とは

このため、内臓や脳など大切な器官を守るために、身体の中心部の体温は常に一定の温度に保たれています。この体温を「深部体温（しんぶたいおん）」といいます。

いつも体温を測ると35度台。自分は体温が低いと思ってらっしゃる人は結構いらっしゃると思います。けれども低体温症とはそういう平熱の低い方のことではありません。

一方、私たちの身体は冬であろうと夏であろうと同じように機能しないと日常生活は営めません。

熱中症の反対とイメージしてい

ます。この体温を「深部体温」といいます。このように身体の表面が温かくなっていることに気づくでしょう。このように身体の表面の温度は、外気温によって左右されます。これを「皮膚体温」といいます。

たやすくわかりやすいと思います。熱中症は、体内的内臓の熱が上がり過ぎて機能不全となり、最悪の場合死に至ることのある症候群です。低体温症は反対に体温が下がりすぎて、内臓を維持するための熱エネルギーが作れない状態になります。機能不全になるのです。例えば、山で遭難して亡くなり、凍死と表現されることがありますが、それは低体温症による死ということなのです。

もうひとつ、低体温症に陥る例を挙げると、屋外でのスポーツが挙げられます。

①運動中は、激しい動きで身体の熱が上がる。②深部体温を一定にするために、汗が大量にできる。③運動を終えてもしばらく汗がひかない。④汗をふかずにそのまま屋外にいる。⑤汗で熱がさらにはうばわれて体温が下がる。気温の低い季節だけでなく、風が吹いている場所でも、身体を冷

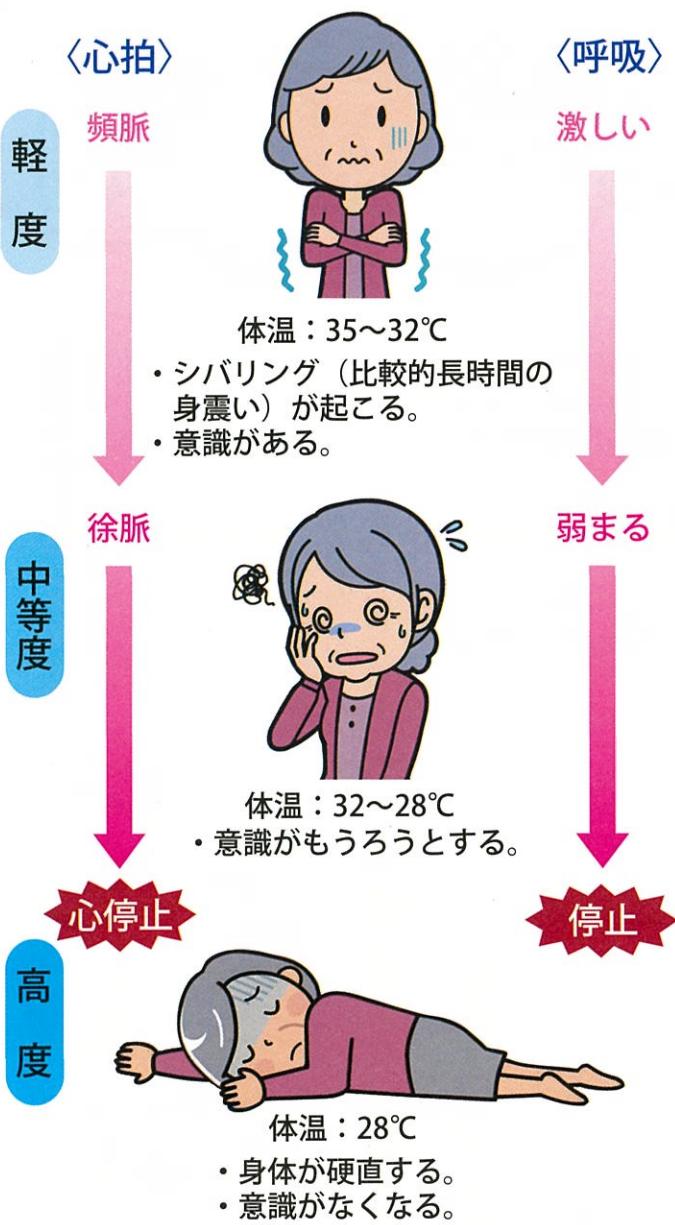


身体の具合が悪いとき、私たちは体温を測ります。これは身体の異常を知るための一一番手軽な方法です。測定の際は、できるだけ中心部に近い体温を測れる部位に体温計を使用します。

最近は体温計も様々なものがありますが、一般的な電子体温計の場合はワキの下の斜め30度くらいにしっかりと入れ、身体の内部の体温を調べます。耳に入れたり、おでこから少し離して測るタイプは、脳の体温を測定するものです。どのタイプも深部体温を測ることを目的としています。



低体温症の症状の進行



活では、気温の低い日に、充分な暖かさのない部屋で寝ていたりすると（長時間身体を動かさない）、体温が保てなくなり低体温症になります。（長時間居る、泥酔して寝てしまう、雨や雪に濡れて身体を冷やしてしまう、路上生活、外傷を負うことなども低体温症の原因になります。加えて、災害時にも低体温症になりやすくなります。

軽度以上の場合は、医療的処置が必要になりますので、すぐに急救車をよんでもください。予防は、寒い季節は室内を暖かく保つこと、外出時は暖かい服装ででかけることです。また季節を問わず、スポーツ後は汗をふき、身体を冷やさないようにします。登山をする方はいざという時のことを常に考え、荷物に防水でフード付きの上着や、防寒・防風・防熱効果のあるサバイバルシート、カイロを入れておきましょう。これらは、災害時にも役立ちますので、非常袋にも準備しておくといいます。

やすため、でた汗によって体温はどんどん奪われていきます。こうした状況下で、低体温症は発症しやすいのです。

この例を読むと、登山も、スポーツもしない自分は関係ないと思われる方もいらっしゃるでしょう。しかし実は、低体温症は日常生活でもっとも発症しやすく、発症者数は、熱中症と同じくらい多いのです。

低体温症の症状

低体温症の症状は、図のようになります。進行が早いため、初期で発症を疑うことが大切です。

日常生活に潜む低体温症

体温が35度以下に低下すると、低体温症と診断されます。日常生活

方々陥りやすいケースです。また、寒い屋外や風の強い場所において、長時間居る、泥酔して寝てしまう、雨や雪に濡れて身体を冷やしてしまう、路上生活、外傷を負うことなども低体温症の原因になります。加えて、災害時にも低体温症になりやすくなります。

軽度以上の場合は、医療的処置が必要になりますので、すぐに急救車をよんでもください。予防は、寒い季節は室内を暖かく保つこと、外出時は暖かい服装ででかけることです。また季節を問わず、スポーツ後は汗をふき、身体を冷やさないようにします。登山をする方はいざという時のことを常に考え、荷物に防水でフード付きの上着や、防寒・防風・防熱効果のあるサバイバルシート、カイロを入れておきましょう。これらは、災害時にも役立ちますので、非常袋にも準備しておくといいます。

低体温症の対処と予防