

喉の渇きと暑さ——体感に頼らずに対策を

# 熱中症の半数は 室内で起こる！

熱中症による救急搬送——炎天下の屋外において集団的に発生する事例がよく報道されますが、実際には、熱中症の約半数は「室内」で起きています。しかも、熱中症の重症化や死亡例も報告されています。なぜ、快適な空間である室内でこうしたことが起こるのでしょうか？そこには、身体のメカニズムと環境に大きく「発汗機能」が関係しています。このことは、熱中症予防の観点からも重要なポイントとなっています。

なぜ、室内で  
熱中症になるのか？

肉体労働や運動で身体を動かしているときは、発熱をしっかりと感ずることができません。では、室内でデスクワークや安静にしているときはどうでしょうか？

人間の身体は、じつとしていても脳や内臓が活動し、骨や皮膚といった身体のあらゆる組織が生まれ変わっています。このため、身体をあまり動かしていない状態でも（感じにくくはありますが）身体は常に発熱しています。

この熱を身体から逃がして体温を一定に保つための機能が、発汗です。そして発汗機能がきちんと働かずに、身体の熱を下げることができなくなると熱中症は起こります。

水分補給が足りない……

発汗がなされるには、汗の元となる水分が必要になります。しかし室内で熱中症になる人の多くは、水分の補給が十分でないケースが

見られます。ではなぜ、水分の補給が不足してしまうのでしょうか？そのポイントは、水分の摂取と喉の渇きの関係です。

水分は喉が渇いたときに摂ると思いがちですが、喉が渇いたと感じるときにはすでに身体の水分は不足しています。さらに、高齢世代によくみられる特徴として、加齢とともに喉の渇きを感じにくくなるという点があげられます。

室内環境との関係は？



熱中症と室内環境で、もっとも大きな問題は「室温」と「湿度」の関係です。

室内で起こった熱中症の死亡例を調べてみると、90%近い割合でエアコンが使用されていませんで



した。  
ただ、室内の温度だけが問題かという点、そうとも言い切れません。室温が23℃という快適なはずの環境でも熱中症は起きているからです。

この点について詳しく調べてみると、そこには湿度の問題がありました。湿度が70%を超える室内環境だと、熱中症の発症が増加することがわかったのです。

熱中症と湿度の関係にも、発汗機能の問題が存在します。汗は、皮膚から蒸発することで、次の発汗をスムーズにします。しかし湿度が高いと汗が蒸発せずに皮膚に

残り、発汗機能にマイナスの影響を及ぼします。



室内での熱中症を防ぐために、まずは、定期的な水分補給を心がけましょう。一時間にコップ1杯(約200ml)の水の補給が理想的です。

ちなみにコーヒーやお茶、アルコールといった利尿作用のある飲料は水分補給には適しません。この点にも注意して、利尿作用のある飲料を摂るときは、水も一緒に飲むようにしましょう。

室内には、見やすい場所に温度計と湿度計を備えておくことが肝心です。体感に頼らずに、室温が28℃、湿度が60%を超えるときは、積極的にエアコンを使用してください。

また、室内で起こる熱中症は、寝室や浴室といった場所でも多く発生しています。就寝中の室温管理、入浴中及び入浴前後の水分補給を忘れずに。

## 生活ほっとニュース



### 過呼吸と熱中症

過呼吸(過換気症候群)は、過度のストレスや疲労、睡眠不足などが原因となって呼吸回数が増え、血液中の二酸化炭素が不足した状態のときに起こります。

このとき脳は、呼吸を制限するように強制的に身体に働きかけます。すると人間は自分の意志では呼吸をコントロールできなくなり、死を意識するほどの恐怖を感じます。

とはいえ過呼吸は、ほとんどの場合10〜30分と比較的短時間で症状が治まります。このため過呼吸そのものが命の危険につながることは考えられていません。ただ夏場のこの時期、覚えて

おいて欲しいことがあります。それは、過呼吸とよく似た症状が、熱中症にあることです(呼吸困難や手足の痺れ、痙攣、意識の低下など)。また、熱中症から過呼吸が起るケースもあります。

もっとも大事な点は、過呼吸なら安静にしていれば症状が治まりますが、熱中症が原因で過呼吸になっているときの身体は非常に危険な状態であり、すぐに医療機関を受診する必要があります。これを間違ると、たいへん重大な結果を招く恐れがあります。

熱中症と過呼吸の違いとしては、身体の高熱や大量の発汗、嘔吐といったことがあげられます。しかし、熱中症や過呼吸は突然起こるため、判断が難しいこともあるでしょう。見極めがつかないときは、迷わず救急車を呼ぶようにしてください。

