

「熱中症」対策について

本当は身近な「熱中症」

その病態と応急処置



沖繩県シニアリーグ
医療顧問
井上 治

(AWAのレッドカードで苛められているアフリカ選手) 暑い中でスポーツをすると熱中症になったり、年寄りが家に居るだけで熱中症で倒れるなど、夏になるとニュースになりますが、炎天下で激しい競り合いをする、われわれシニア・リーガーにとつて重大事です。時間のなしい人は「短絡コース」から読んで下さい。

「熱中症とは」

医学書を読むと幾つかの病態が書かれており、救急医療に関わる事もある私ですが、理解に難儀します。日本体育協会のホームページに「熱中症を防ごう」知って防ごう熱中症。が載っていますが、熱中症とは、暑い環境で発生する障害の総称で、次のような病型があります(フリー百科事典「ウィキペディア」にも同様な記述あり)。スポーツで主に問題となるのは熱疲労と熱射病です。とあり、4型に分けて医学書と同様に記載されています。熱失神、すなわち皮膚血管の拡張により血圧が低下し、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられる。顔面そう白くなって、脈は速くて弱くなる。熱疲労、すなわち脱水による病状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。熱けいれん、すなわち大量に汗をかいたときに水だけしか補給しなかったため、血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の筋肉に痛みを

ももった痙攣がおこる。熱射病、すなわち体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態。意識障害(反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない)がおこり、死亡率が高いなど記載されています。この4型の中に太線で表記しためまい、失神など共通する症状が書かれており、重症あるいは軽症の病態を区別して理解することはかなり困難と言わざるを得ません。

「短絡コース」

熱中症を理解するには、ヘルスケア家庭の医学。の説明が良いと思います。少し分かり易くして説明します。

概説・蒸し暑い環境などで発生する身体の適応障害を「熱中症」と言います。「熱中症」において早期診断と早期治療が最も重要で、重症型の熱中症では死亡率が30%以上になります。痙攣・人の体温は視床下部(脳幹)にある体温中枢によって一定に保たれています。とくに高温・多湿の環境(真夏の風のない体育館などで大量の汗をかいても蒸発しないので体が冷やされず体内に熱が蓄積する)などで、水分の補給を行わずにスポーツなどの身体活動を続けると脱水、血液の循環障害を生じ、体温が異常に上昇します。重症では、脳神経、肝臓、腎臓、血液凝固機能などが障害され、筋肉の融解が起こり、生命が脅かされます。

熱中症Ⅰ～Ⅲ度分類

Ⅰ度(軽症)・・・こむら返り(運動負荷がかかる下肢の筋肉が突然、痙攣を起こし、強い痛みを伴う。)立ちくらみ(めまい)で来ることもある。水分の摂取で軽快するが、電解質や糖分を含むスポーツドリンクがよい。持続するときは病院で点滴(輸液)を受け

る。
Ⅱ度(中等症)・・・強い疲労感、めまい、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢、体温の上昇(38度まで)。Ⅰ度の症状が加わることもある。かなりの脱水と電解質の喪失があり、直ちに涼しい場所に移して体を冷却しつつ、水分を摂取させる。吐き気などで水分が摂取できない場合は直ちに病院で輸液を受ける。

Ⅲ度(重症)・・・38度以上の高熱、脳神経症状(フラフラして歩けない、うわ言や奇声、意識消失、痙攣)にⅡ度の症状が加わる。救急的治療が必要で、全身管理による急速な輸液と身体冷却が不可欠で、脳や肝臓、腎臓、血液凝固系への障害を緩和する治療が必要とされる。

「応急処置」

Ⅱ度、Ⅲ度では病院での治療が必要であるが、適宜な応急処置としての体の冷却と水分の摂取(本人が摂取できる場合)なども重要である。出来るだけ衣服を取り去り、体の表面に水を吹きかけ(濡れタオルでも可)、団扇などで送風するのが効果的。ソケイ部(大腿基部)や腋下、頸部などの動脈を水囊(冷えたドリンク缶でも可)で冷やす。意識障害には酸素吸入を行う。

「鑑別疾患」

頭部外傷・プレー中の転倒など。熱中症が原因で倒れる場合もあり、要注意。脳血管障害・高血圧や糖尿病、心臓疾患などの持病があることが多い。脱水で誘発される。心臓発作・同上。脈が弱くなり、不整脈

(脈が飛ぶ)が出現する。喫煙で誘発されることもあり、この沖縄県シニアサッカーリーグでも心臓停止例あり(心臓マッサージと口移し呼吸で事なきを得た)。プレーの前後、ハーフタイムの喫煙を避ける(禁煙がベスト)。

過呼吸症候群・若い女性などストレスに弱い人。仕事や徹夜で疲れている人。熱中症が誘因となることもある。

てんかん・・・てんかんの既往。熱中症で誘発されることもある。

薬物中毒・抗うつ剤など熱中症を誘発しやすい薬剤があり、高校生の死亡例あり。スポーツマンはドラッグフリーの体でプレーしたいものである。

「まとめ」

激しい運動では、体内の熱を消散するため大量の汗が体外に放出される。一方、水分や電解質が補充されないと身体が脱水状態となり、汗が出なくなると体内に熱がこもることにより(うつ熱)、熱中症が発生する。したがって炎天下で行われるシニアリーグは常に熱中症のリスクを抱えており、日頃から体調を整えて必要以上の汗をかかないよう体力を高めておく必要がある。熱中症の予防は、運動中に水分をこまめに補給し、日陰で後頭部(体温中枢)を冷やし、試合中に交代するなど体力以上のオーバーワークを避けることである。筋肉の痙攣は、いつもの「こむら返り」と思い込まず、気分が悪い「弛(たる)んだプレー」などいつもと違うことから熱中症を考へるべきである。軽症の熱中症は、涼しい場所で体を休めながら水分を補給することで多くは軽快するが、良くならない場合や、発熱や意識障害など尋常でない場合は、直ちに病院に連れていくか、救急車を呼ぶべきである。

