

エアコン不使用、睡眠中に襲う「屋内熱中症」

子供や高齢者はこまめな水分補給

英科学誌「ネイチャー」にエルニーニョ現象のあった2023年の夏は、過去2000年間で最も暑い夏だったとの報告が掲載されていました。気象庁の予報では、今年の夏（7月～9月）も平年より気温は高く、湿った空気が流れ込むとのこと。

気温が上がり、湿度が高くなると急増するのが熱中症です。熱中症にならないためには何に気をつけ、どういう症状に注意をしたらいいでしょうか。

熱中症は、夏の暑さ（暑熱）が原因で、肝臓などの内臓や脳の温度（深部体温）が異常に上昇し、脳やさまざまな臓器が障害される病態です。

暑熱に体が慣れていない梅雨明け前後のこの時期は、熱中症の発生リスクが最も高く、重症率も高いといわれています。

2010年以降、全国で夏季期間中に熱中症で救急搬送される人が急増しており、昨年は9万人を超えました。その約8割が65歳以上で、高齢者の熱中症が増えています。

救急車だけでなく、気分不良などで自ら医療機関を受診した人を含めると、熱中症1000人中、6～8人が入院治療を必要とし、うち1人は命にかかわる状態になっています。

熱中症は発症状況で二つに分けられます。一つは、中高生が炎天下で運動したときや、屋外の工事現場あるいは農作業中などに発症する労作性熱中症です。この熱中症は、運動や作業の時間を制限したり、中止したりすることで予防可能です。

めまいや生あくび、こむら返りなどの熱中症の初期症状が出た段階で運動や作業を止め、水分を取り、体を冷やすと治まります。比較的若い成人に多く、予後は良好です。

もう一つが、屋内で安静にしても起こる非労作性熱中症です。子供や高齢者、持病のある人がなりやすい熱中症です。生命予後のリスクが高く、注意が必要です。

子供と高齢者は体温調整能力が弱く、体の水分バランスが偏っており、熱中症に対する予防能力や意識が低い「熱中症弱者」です。

近年、熱中症による死亡者が年間 1000 人を超えています。そのほとんどが屋内発生で、高齢者です。亡くなった高齢者の 4 分の 3 はエアコンを使用しておらず、4 割が睡眠中に亡くなっています。

熱中症には、気温に加え、湿度や日射など環境から放射される熱が関係します。

この 3 要素を反映した「暑さ指数」を用い、世界中で熱中症予防の注意喚起をしています。暑さ指数は気温と同じ「°C」で表されます。熱中症の救急搬送数が急増する「暑さ指数 31°C」は、気温に換算すると、おおむね 35°Cになります。

■意識もうろうしている場合は救急車を

何より重要なのは熱中症にならないことです。こまめな水分補給やエアコンなどの使用で体や環境を整え、リスクを避けることです。

もし暑さが原因で気分不良や立ちくらみ、筋肉痛などの熱中症を疑う軽い症状が出たら、すぐに日陰で休み、水分を補給し、体を冷やすことです。

強い疲労感や頭痛、吐き気など中等症の症状があれば、急いで病院を受診しましょう。

意識がもうろうとしている場合は重症です。ためらわずに救急車を呼んでください。体の迅速な冷却と点滴で脱水を補正し、来院から 30 分以内に深部体温を 38°C 台以下に下げないと命に関わります。