

## 分かってますか？「熱中症」とは？

2024年8号

## 正しく知って、適切な予防・対策・対処を！

人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくこと(気化熱)や、体の表面から空気中に熱を逃がすこと(熱放散)によって、体温を調節しているのです。平常時は、こうした体温を調節する機能がうまく行われているため、人の体温は36℃から37℃くらいに保たれています。

しかし、気温や湿度が高い環境で激しい運動を行ったりすると、体内で作られた熱をうまく外に逃がすことができなくなります。さらに、そのような環境の下でいつも以上に運動や活動を続けると、体がどんどん熱くなり、汗をかいて体の水分や塩分が減っていきます。そうすると、体内の血液の流れが悪くなり、体の表面から空気中に熱を逃がすことができなくなり、汗もかけなくなります。このように体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇します。脳を含む重要な臓器は、37℃以下で一番うまく働き、体温が高くなると機能しにくくなる構造です。また、汗をかいて体から水分が減少すると、筋肉や脳・肝臓・腎臓などに十分に血液がいきわたらないため、筋肉がこむら返りを起こしたり、意識を失ったり、肝臓や腎臓の機能が低下したりします。こうして体の調子が悪くなって、熱中症が引き起こされるのです。

**熱中症のわかりやすい症状としては**、めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出ることで、一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合がありますし、筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなることもあります。体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります。汗を拭いても拭いても出てくる、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。最悪の症状では、呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。この場合は、むりやり水分を口から飲ませることは絶対にやらないでください。**とにかくこのような症状が感じられたら**、自身でも他人でも、まず涼しい場所へ移動し、衣服を脱がして、体を冷やして体温を下げましょう。そして塩分や水分を補給し様子を見て、それでもまだ危険な場合は迷わず救急車を呼ぶことです。



当クリニック  
林祐司院長

当クリニックでもこの1～2ヶ月の患者さんの動向を見ていますと、熱中症と思われる患者さんが急増しています。乳幼児や高齢者は、熱中症を起こしやすいですから、暑い日や湿度の高い日には特に気を付けてください。乳幼児は大人よりも新陳代謝が活発で体温が高く、体外に汗を出す汗腺の発達が未熟のため、体温のコントロールがうまくできません。そのため、外出時には水分補給や服装に気を付けてあげましょう。年をとると体内の水分割合が少なくなります。さらに高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向が強いです。そのため高齢者は熱中症になりやすいのです。加えて、心機能や腎機能が低下していると、熱中症になった時の症状が重くなりやすいという傾向もありますから気を付けてください。

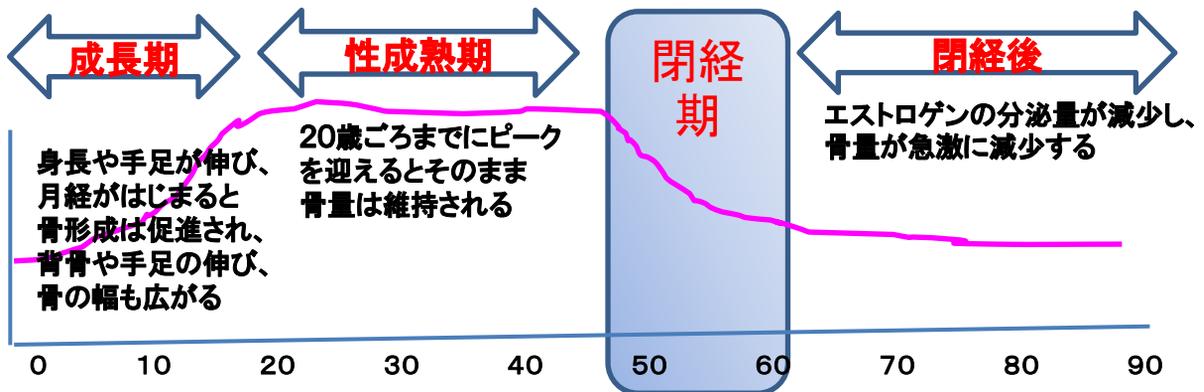


当クリニック整形外科医師  
岩田 久 先生

# 前号の続きとして、今号では女性の一生で骨量が減りやすい時期はいつごろか、その理由は何か？

## 骨量が減るとどんなことが起こるのか、それをどう察知して、どう対処していったらよいのか、と言った話をしましょう。

女性の一生の中で骨量が減りやすいのは、閉経期からおおよそ15年間と言われています。それは、骨の代謝に大きく関わっているのが女性ホルモンで、それが閉経期に入ると大きく減っていくためなのです。以下の図に示すようなこんなイメージと思ってください。



女性が骨粗鬆症になるかどうかは、主に成長期にどれだけ骨形成(骨量)が進んだかということと、閉経後にどれだけ減ったかの、この二点で決まります。つまり、骨粗鬆症とは、骨量が減少して、骨の強度が低下した状態を言います。また、女性の骨量は、女性ホルモンの一種のエストロゲンの分泌量に影響されます。エストロゲンは月経が始まる時期に分泌が始まり、性成熟期に向けて分泌量が増加していき、40代後半になると分泌量は急激に減少して、閉経を迎えるのです。骨粗鬆症そのものには症状がないことから、骨折をして初めて気づく、それが怖いところです。骨粗鬆症による骨折には、骨折しやすい部位(箇所)がほぼ決まっており、また、痛みがない骨折などもあります。では、その部位とはどんなところか？背骨とか、腕の付け根(上腕骨)とか、手首とか、脚の付け根(大腿骨近位部)などで起こりやすいのです。閉経前には考えられないような、ちょっと転んだだけで脚の付け根を骨折したり、重いものを持つだけで背骨を折ってしまうと言った具合です。背骨の圧迫骨折は起きてみても痛みは感じないはずですが、しかし、脚の付け根の骨折となると、ほぼ手術が必要になるし、場合によっては歩行ができなくなることもあります。そんな怖い思いをしないようにどうやって骨粗鬆症を察知するか？その兆候には、若いときに比べ身長が2~3センチ以上減った、最近腰や背中が伸びなくなってきた、背中や腰の痛みが続くようになってきた、これらが代表的な兆候ですから、X線検査、骨密度検査、骨代謝マーカー等当クリニックでも積極的に奨めております。ご心配な方は早めにご来院ください。

### 健康の知恵袋



私もこの年になっても、と言うか、この年だからこそ、年に2~3回は必ず骨密度検査を受けています。数値を見ると安心します。元気も出てきます。生活が活動的になってきます。今や、なんでも世の中データの時代。是非定期的な検査をお勧めします。

広報紙 「クリニック名古屋ちくさヒルズ通信」  
発行 医療法人財団榎福会 クリニック名古屋ちくさヒルズ  
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2  
千種タワーヒルズ1F  
ご意見はこちらまで [info@clinic-chikusahills.com](mailto:info@clinic-chikusahills.com)  
編集・発行 医療法人財団榎福会 クリニック名古屋ちくさヒルズ  
編集委員会(原稿責任者 川島和信)  
発行日 毎月10日