

# 熱中症・脱水症 ってどんな病気？

救急科  
宮武 諭 医師

## 熱中症がおこる仕組み

暑い日が続いています。この季節、気をつけなければならないのは、熱中症と脱水症です。

“熱が原因で発生する病態”をまとめて熱中症といいます。熱中症がおこる仕組みは、まず、暑さ（高温多湿の環境）や運動によって多量の発汗がおこり、体の水分と塩分などの電解質が失われます。それらが十分に補われないと、水分と塩分が不足して脱水症となります。さらに進行すると、ついには発汗も止まってしまう、体温調節ができず高体温となり生命に危険がおよびます（図1）。



図1 熱中症の重症度と主な症状・対処法



## 予防の為に心がけることは

若い方の熱中症は屋外での作業や運動中におこることがほとんどですが、高齢の方は屋内で寝ているだけの状態でも熱中症となり得ますので注意が必要です。

熱中症を防ぐために心がけるべきことは、高温環境をできるだけ避けること（屋外では涼しい場所できまめに休憩をとる、屋内ではクーラーをつけるなど）、そして脱水症とならないよう水分と塩分をこまめにとることです。

特に高齢の方は、筋肉量（筋肉には水分が多く含まれている）が少ない、水分や電解質を保持するための腎機能が低下している、などの渴きを感じる中枢の反応が鈍い、全体的な食事の摂取量が少ないなどの複数の要因から脱水症となりやすいことが知られています。汗をかいていることや、だるさやふらつきなどを自覚したら早めに対処することが大切です。

発汗を水だけで補うと塩分不足となりまですの、塩分も一緒にとるようにつくたわら（対策について詳しくは3ページ特集2をご覧ください）。

## 経口補水液を飲む時は

最近では、効率的に脱水を補正できるように塩分や糖分の濃度を調整した経口補水液が市販されていますので、夏場の脱水症予防におすすめです（図2）。経口補水液は、薄めずに、少しずつゆっくりと飲むようにしてください。なお、心不全や腎不全などの病気があって飲水量に気をつけるよういわれている方は、適量をかかりつけ医と相談されることをおすすめします。

暑さを上手に避けて休息をとり、こまめに水分と塩分をとって、この夏の熱中症・脱水症を予防しましょう！

## 経口補水液の種類



飲料タイプ

ゼリータイプ

## Check!

### 経口補水液は家でも作れます

市販されている経口補水液は、食塩とブドウ糖を混合し、水に溶かして作られています。材料がとてもシンプルなので、家庭にある材料を使って手作りすることも可能です。今回はそのレシピをご紹介します。

- \* 材料
  - ・水 1ℓ
  - ・砂糖 40g（大さじ4と1/2）
  - ・食塩 3g（小さじ1/2）

\* 作り方  
砂糖と食塩を水に入れ、よくかき混ぜて完成です。お好みでレモンやグレープフルーツなどを加えると飲みやすくなります。

このドクターに聞きました！

救命救急センター長  
救急科 主任診療科長 (ERチーム)

宮武 諭 医師

みやたけ・さとの  
1971年 東京都生まれ。  
2016年 救命救急センター長、  
救急科 主任診療科長に就任。  
普段の診療では軽症そうに見えて  
重症の患者さんを見逃さないよう  
心がけているそうです。  
趣味は読書と水泳。