

以下の病気に対応した病院を探す

熱中症

ニュース 2016年7月17日

# 【救急医が解説】熱中症で下痢に！暑くて表れる症状について解説

**B!** ブックマーク **1** ツイート  
子どもの熱中症について【小児科に行く前に】 **1431シェア**  
[子どもの病気の知識]

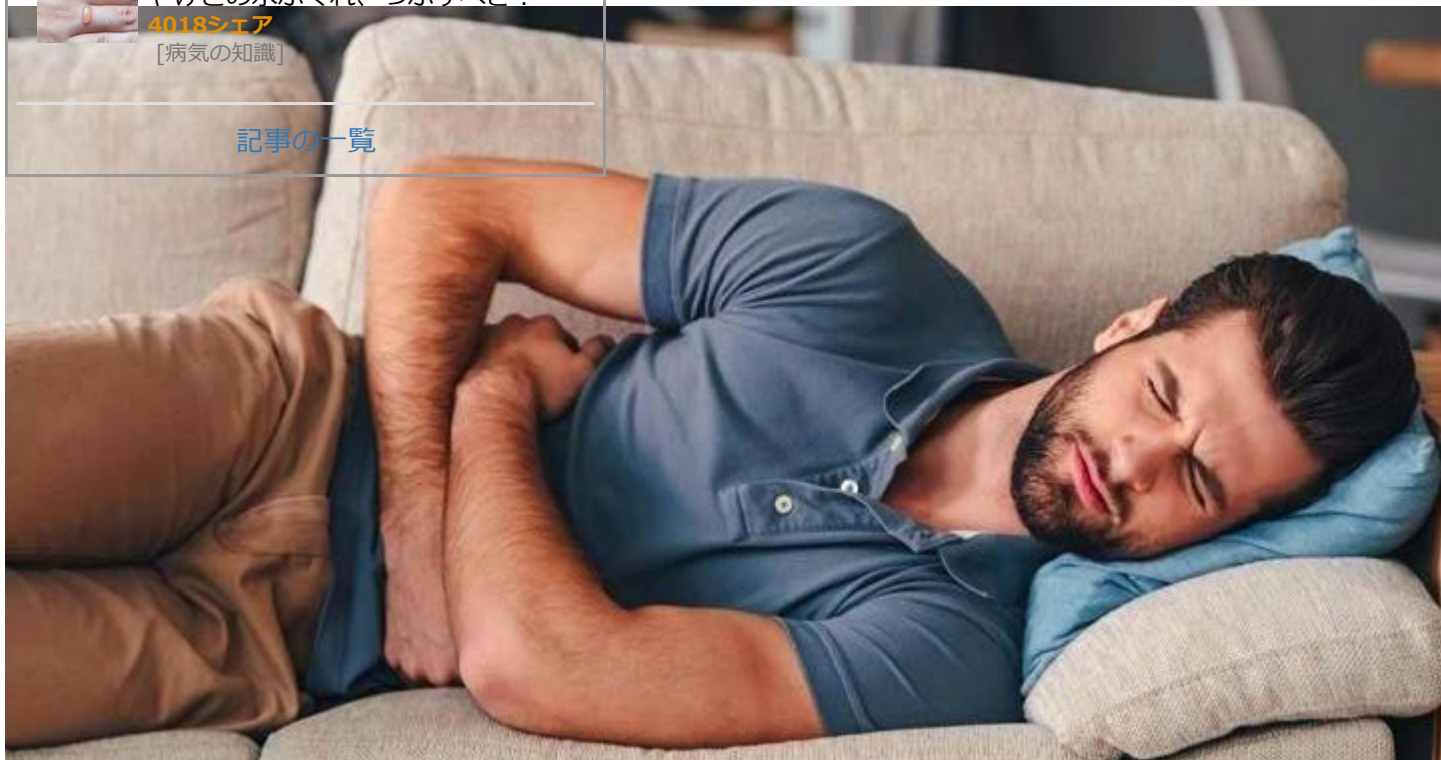
夏バテ解消に漢方が効く？効果の期待できる漢方薬を紹介 **937シェア**  
[漢方薬の適正使用]

## この記事のポイント

- 【救急医が解説】熱中症の頭痛への対処法は？頭痛薬を飲むのは危険な場合も **147シェア**
- 1. 暑い日に下痢になったら？それは熱中症かもしれません
- 2. 熱中症で下痢になる原因は？
- 3. がん細胞以外を殺すオクス **34199シェア**
- 4. 熱中症で下痢になった時の治療法とは？
- 5. まとめ

やけどの水ぶくれ、つぶすべき？ **4018シェア**  
[病気の知識]

記事の一覧



写真はイメージです。本文の内容とは関係ありません。

熱中症で下痢が出ることをご存知でしょうか？暑い日が続くとお腹がゆるくなり下痢になることがあります。食あたりかとも思いながら、心当たりはない…そういう時には、熱中症かもしれません。お腹のかぜと熱中症との違い、熱中症の予防法、対処法について説明します。

#### ◆暑い日に下痢になったら？それは熱中症かもしれません

全国的に暑い日が続いていますが、病院では熱中症の患者さんが毎日続々と受診しています。

「ふらふらして、熱中症っぽいです…」と自分で心当たりをもって来る方から、重症の方では全身の筋肉がつってしまって、痛みと吐き気で動けずに救急車で受診される方もいます。

でも、下痢をしている時に自分が熱中症だと思う人は少ないんじゃないでしょうか。熱中症ではよくある症状の一つに下痢があります。少し緩いくらいの軟便だけでなく、水下痢が出ることも少なくありません。真夏日に下痢で救急病院を受診する方の、大半が熱中症ということはよくあります。

なぜ熱中症で下痢をしてしまうのでしょうか？下痢があるときのうまい対処法はないのでしょうか？

#### ◆熱中症で下痢になる原因は？



まずは熱中症で下痢になる原因について説明します。

熱中症は、体温が上がって体中の機能がうまく働かなくなってしまう状態です。

熱中症で下痢になる原因には、このようなことがあります。

1. 熱中症のときには、サイトカインという炎症物質が体内で増える。このサイトカインが下痢を引き起こす

2. 脱水になって、**血液が濃くなる**（**高ナトリウム血症**といいます）。すると腸のはたらきが悪くなって下痢をする

3. 汗をたくさんかいて、その後に**水分を一気飲みすると**、腸で水分を吸収しきれずに便が水っぽくなる

ここで大切なのは、**熱中症は体温だけの問題ではなくて、脳から胃腸、肝臓、腎臓など、あらゆる内臓に影響をおよぼす病気**だということです。

医者の間でも「**熱中症** = 体が温まりすぎた状態」という認識から、「**熱中症**は明確な病気であり、体内の様々な変化（炎症）を引き起こす」という認識へと、近年考え方が変わってきています。

#### ◆**熱中症**の下痢以外の症状は？



**熱中症**の下痢以外の症状には、次のようなものがあります。

- めまい、立ちくらみ
- 吐き気、嘔吐
- 筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）
- 頭痛
- だるさ、脱力感、集中力や判断力の低下

文字だけを見てもイメージが湧きにくいところですので、実際の患者さんの例（実際にいた方を参考に作った架空の人物）を見てみましょう。

中学3年生の男子が、日曜日の夕方に救急外来を受診しました。

家族：「週末に野球部の練習があって運動してたんですけど、今日の午後から**練習中にぼーっとしちゃう**

てみたいで…。監督から電話があって迎えに行ったんです。**吐き気もある**っていうから連れて来ました」

本人：「頭がぼーっと…します…。……。はい…。」

家族：「こんな感じで、話しててもいつもと違うんですよ。」

これは典型的な**熱中症**です。集中力の低下と吐き気の症状は、よく見られる症状です。体温を測って熱があったり、このようにぼんやりとしている時には、現場での応急処置だけでなく受診が必要になります。

ではもう一つ、別のパターンを見てみましょう。

40-50代の女性が、日中に内科のクリニックを受診しました。

本人：「なんかここ3-4日、全然**食欲がなくて**…。昨日からは**下痢**もしちゃってて、なんかお腹をこわしたみたいなんです。胃の薬か何かいただけませんか??」

医者：「なにか古いものや生ものは食べましたか？あと、夜は眠れてますか？」

本人：「悪いものは食べてないと思うんですけど…。ここ何日か**熱帯夜**が続いてるので、かなり寝苦しいです。まだ7月なので**クーラーは使いたくなくて**。いつも**朝起きると汗びっしょり**です。ちゃんと寝れてないからかもしれないんですけど、**立ちくらみ**も最近特にひどくて…」

こちらも**熱中症**がかなり疑わしい方です。

**熱中症**は、炎天下の運動だけで起こるわけではありません。暑い日に一気に**熱中症**になることもあれば、**何日**かけてじわじわ**熱中症**になることもあります。

ずっと屋内にいても、閉めきった部屋で冷房なくすごしていると**熱中症**になってしまいます。

寝ている間は水分補給ができませんから、**10時間近く汗だけをかきながら、一滴も水分をとらない**という状況が体に良くないことは、想像にかたくありません。

クーラーの使い過ぎは体によくありませんが、体が冷えすぎないように注意しつつ適切に冷房を使用することは、体を守るためでも大切なことです。

#### ◆**熱中症**で下痢になった時の治療法とは？



では、実際に**熱中症**で下痢になってしまったときには、どうすれば良いのでしょうか。

1. 軽いだるさや下痢、吐き気、筋肉痛の場合：**まずは応急処置を試します**

- **涼しい場所へ移動して、体を冷やします。**首や脇の下、太股の付け根など、太い血管がある部分を冷やすと効果的です
- **水分と塩分補給をします。**スポーツドリンクと、塩分の多い梅干しおにぎりが適していますが、食欲がないときには食塩を手のひらに出してなめるだけでも効果があります
- 横になって**体を十分に休めます**

2. 吐いてしまったり、頭痛や、頭がぼーっとするなどの症状がある場合：**病院の受診が必要です**

- 嘔吐、頭痛、集中力の低下は**熱中症**の強い症状です
- 応急処置は悪くはないのですが、病院の受診が遅れるくらいであれば、**先に受診してしまうこと**をお勧めします。内科か救急科、小児科が適切ですが、あまりこだわる必要はありません

病院を受診した後は、強い**熱中症**の場合、点滴の治療をします。**熱中症**の点滴治療薬があるわけではなく、スポーツドリンクと同じような成分の点滴を行います。

**飲んでも点滴をしても効果は変わらない**のですが、吐き気が強くてたくさんは飲めない、という人は、点滴することで十分な量の水分・塩分補給ができます。

また、入っている成分はスポーツドリンクと同じですが、病院の点滴の方が塩分がより多く含まれています。飲むと「ちょっとしょっぱいなあ」と感じるくらいの濃度（生理食塩水）が、体にとってはちょうど良いためです。もしご自身でドリンクを作られる場合には、少し塩気が強いくらいのものが本当は適切です。

「ちょっとしょっぱいなあ」の目安は、**水1リットルに塩9グラム**になりますが、感覚的なところとしては、「コップ1杯なら我慢して飲めなくはないが、それでも砂糖を入れないとつらい」、でも「海水ほどの塩気は

ない」という程度です。

そして、下痢そのものの治療はあまり必要なく（よい手段があるわけではなく）、このような水分・塩分補給をして体を休ませているうちに、自然と治ってくるのを待つことになります。

## ◆まとめ

熱中症について、下痢という症状を中心にまとめてみました。

「下痢と熱中症」と言われてもあまり結びつきを感じにくいと思うのですが、だからこそ知らないで診断や対処が遅れてしまいがちです。

熱中症は悪化すると入院が必要になりますし、何よりも、**正しい知識をもつことで予防・早期対応ができる病気**です。

暑い日が続きますが、熱中症で辛い思いをする方が一人でも減るよう、このようなことが広く知られると良いと思っています。

## ◆関連記事

熱中症の頭痛への対処法は？頭痛薬を飲むのは危険な場合も

Author: 冲山 翔 [執筆者一覧]

いいね！と思ったらシェア



Facebookページもフォローしよう

いいね！ 6.3万 シェア

メールで読みたい方はこちら

\*この記事は、医療・医学に関する理解・知識を深めるためのものであり、特定の治療法・医学的見解を支持・推奨するものではありません。

この記事に関連する病気や薬:

[病気](#) [熱中症](#)

□ この記事についての議論

コメント0件

並び替え

古い順 ▼



---

MEDLEYについて

[サイト紹介](#)

[運営チーム紹介](#)

[運営会社](#)

[公式ブログ](#)

[□ Facebook](#)

[□ Twitter](#)

[データベース利用について](#)

[広告掲載について](#)

[お問い合わせ](#)

[ご利用規約](#)

[プライバシー・ポリシー](#)



本サービスにおける医師・医療従事者等による情報の提供は、診断・治療行為ではありません。診断・治療を必要とする方は、適切な医療機関での受診をおすすめいたします。本サービス上の情報や利用に関して発生した損害等に関して、弊社は一切の責任を負いかねますことをご了承ください。

©Medley, Inc. All Rights Reserved.

**[株式会社メドレーの運営サイト]**

オンライン通院・遠隔診療ならクリニック | 医療介護歯科の求人ならジョブメドレー | 老人ホーム口コミなら介護のほんね