

[2014年7月10日 (VOL.47 NO.28) p. 34]

## 時間の風景 (801)

## 熱中症



関根 理

とやの中央病院 (新潟県)

熱中症の季節である。いつ頃からこの用語が使われ始めただろう。私の子供の頃はもとより、医師となつてからもかなりの間、この言葉はなかったと思う。「日射病」は昔からあったし、工場で働くような人達の「熱射病」も古くから使われていたと記憶する。私の知るところでは、どちらも高熱にさらされて体内の水分が失われ、電解質のバランスが崩れて神経系統にも破綻を来す—というような時に用いられてきた。単なる「気分が悪い」から「救急車で病院に運ばれたが死亡」に至るまでの、様々な病態が招来されるが、近年これを「熱中症」と総称しているようだ。

熱にさらされなくとも、高齢者が室内で独りで脱水症状になって死亡するのも、夏であれば熱中症に含まれている。気象庁やマスコミが「こまめに水分や塩分を摂り、室内では冷房を効かせて…」と懇切に助言してくれている。それでも夏が過ぎると「今年の熱中症の患者数は〇万〇千人で、前年より〇%増加した」といった報道がある。つまり毎年増える一方だ。日本列島がそんなに暑くなったのか、温暖化で熱帯性気候になったのか。それはあるかもしれないが、根本は子供の頃からの普段の生活に問題があるのではないだろうか。

私達の子供の頃だって日本の夏は結構暑かったし、暑さで具合が悪くなることもあった。屋外の陽光降り注ぐところで運動していて気分が悪くなると「涼しいところで少し休め」で済まされた。実際、日陰で10分程休むと元に戻り、運動を再開したものだ。回復しないときは「精神がたるんでいるからだ、仕方がない、教室で休んでいろ」くらいでケリがついていた。最近はこのとき、すぐ救急車を呼んで病院に運ばないと、結果はどうあれ、後でうるさいことになる。少し休めば元に戻るようなケースでも病院へ運んでいけば、なるほど「熱中症は年々増える一方」だろう。

昔の話をすると「また年寄りの昔話」といわれるかもしれないが、決定的に違うのは昔と現代の幼少の頃からの鍛え方であろう。永い戦争とその後の窮乏の時代、皆が貧しい生活をしているときでも身体の鍛錬は容赦がなかった。真夏の屋外の体育やスポーツでは、日陰に入るのも水を呑むのも許されなかった。手を抜くとグラウンド1周というようなペナルティがあった。脱水はよくないと日陰に入ったり水を補給したりするようになったのは、昭和30年代になってからだった。

家へ帰っても冷蔵庫はもとより、扇風機も普通の家庭にはなかった。夜は窓を開け、蚊帳の中で寝た。冬の暖房は火鉢と炬燵くらい。学校の教室でも、暖房は燃えない石炭ストーブだけ。屋内体育館は寒風が吹き抜けていた。着るものは、制服の下はシャツ1枚などがざらだった。食べ物は栄養やカロリーどころではなく、腹に入るものは何でも食べ、それでもいつも空腹だった。こんな生活に耐えながら炎天下でも雪中でも屋内外の体育、運動は厳しかった。

## 新着掲載記事

- 再開します！鉄板の配色パターン 欣ちゃんのプレゼン道場<11> (8/10)
- 副作用検索ランキング<2015年7月> (8/10)
- 地域基幹病院で臨床研究を実施 (8/10)
- 卒前教育で在宅医療診療を学ぶ (8/10)
- エキシマレーザー冠動脈形成術は安全で効果的な治療法 (8/10)

もっと見る

## 過去1週間のアクセス上位記事

【8月3日～8月9日】

- 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版が発刊
- ピロリ菌に対する経口能動ワクチンが小児の感染予防に効果！
- SU薬は先天性心疾患に有用か
- 日本人のサルコペニア推定有病者数は約370万人
- PCSK9阻害薬alirocumabの製造販売承認を申請

月別ランキングを見る

こういう生活を過ごしてきた我々世代が、現代の豊かな生活の恩恵で長寿社会を形成しているし、通常の生活を営んでいる限りは「熱中症」など減多にならないで済むのではないか。対照的に、現代の不自由なく快適な環境で育った人達が厳しい状態にさらされたときの心身の反応は、当然違ったものになるだろう。日本の人口の減少はこのあたりとも関連するのではないだろうか。熱中症が増えるのも幼少の頃からの心身の鍛え方、暑さに耐える自然の備えが不十分なためとはいえないだろうか。

幼いときから日常生活で汗をかく習慣を身につけている人達、つまり普段からよく身体を動かしている人達は、筋肉、骨、内臓などを構成する組織細胞が十分形成されている。高齢になっても身体を使っている人達は細胞数の減少が強くなく、必要な程度保たれている。

急激に汗をかいて体液（細胞外液）が減少すると、細胞内液が浸透圧で漏出して不足分を補い、脱水を防止して電解質バランスを保とうとする。以前から「高齢者は組織の細胞数が減少していて、脱水や電解質の異常を来しやすい」といわれてきた。病気や何らかの障害で十分に身体を動かせない高齢者（昔は殆どがそうだった）は、当然細胞数が減少し、水分や電解質のバランスをとる余裕がないことになる。屋外で汗をかいたり、室内でも冷房を嫌って暑さの中で独りでいたりすると熱中症を来しやすいことは十分に考えられる。

幼少の頃から快適な環境に甘えることなく身体を鍛え、成人しても高齢になっても身体を動かして汗をかく日常を送ることが、熱中症を恐れることなく夏をたくましく過ごす基となることを弁えておきたいものと思う。

[TOPページに戻る](#) [前のページに戻る](#)

[このページの先頭に戻る](#)