

[2014年11月20日 (VOL.47 NO.47) p.22]

第69回日本体力医学会大会

学会の研究成果を活用し、増加する熱中症の根絶を目指す

熱中症の発症が増加傾向にある。特に、高齢者の死亡数の増加が社会的問題となっている中で、第69回日本体力医学会大会〔9月19～21日、会長＝西九州大学スポーツ健康福祉学科教授（長崎大学名誉教授）・菅原正志氏〕では、シンポジウム「高齢者の日常生活における熱中症予防に体力医学会は何を成し得るか」が開かれた。高齢者の熱中症は日常生活の中で発症することが多いが、座長を務めた中京大学スポーツ科学部教授の松本孝朗氏が総括したように、スポーツ活動中の熱中症予防について多くの知見、ノウハウを有する同学会の研究成果を活用することで、熱中症の根絶につながることを期待される。

死亡例の大半は屋内の高齢者

京都女子大学家政学部食物栄養学科教授の中井誠一氏は、熱中症の発生実態を、人口動態統計、救急搬送資料などから解析した。

それによると、年平均100人にも満たなかった熱中症死亡者数は、1994年から増加に転じ、2010年には年間1,745人と過去最悪の数字を記録した。中でも68～93年は4割前後で推移していた熱中症死亡総数に占める65歳以上の割合が、近年では約8割にまで増加し、救急搬送数の約半数も高齢者が占めている。また、10～20歳代は運動、45～60歳は労働中に発症することが多いのに対して、高齢者の場合、家庭での日常生活における発症が圧倒的に多いことが特筆すべき点だという。

実態はさらに深刻だと指摘するのは、東京23区内の異状死の検案、解剖を行っている東京都監察医務院院長の福永龍繁氏だ。

同氏は、65歳以上の屋内発生が8割強、単身移住者が過半数、冷房未使用下が大半など管内の熱中症死亡事例の特徴を明らかにした中で「厚生労働省などが把握、公表しているデータは実態の一部にすぎない」との見解を示した。

意識障害・高体温を呈する疾患は、感染症、脳出血、頭部外傷、薬物中毒、悪性症候群、糖尿病性昏睡など実に多く、解剖しない限り、熱中症との鑑別は難しいという。実際、監察医制度のある東京23区における全異状死に占める熱中症の割合は8.6%だが、監察医制度がない隣接する多摩地区は4.0%と、ほぼ気候などに差がないことを考えると、別の死因になっている熱中症の存在を示唆する数値がはじき出されている。

熱中症死亡者数の正確な把握が望まれるところだが、いずれにせよ高齢者熱中症予防策が急務であることに変わりはない。

過去最悪を記録した2010年の死亡数を年齢階級別に見ると、70歳以上で急増していることが分かる。一方、若年層は搬送されるケースこそ少なくないが、死亡はゼロとなっており、「啓発活動の効果と考える。つまり熱中症は予防可能であり、高齢者熱中症の予防策が急がれる。高齢者の体温調節、運動と暑熱順化、積極的な生活習慣の確立など本学会の研究成果を活用することで高齢者の熱中症予防に貢献できると考える」と中井氏は述べた。

運動習慣を付け暑熱順化を促す

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]

- 1 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版が発刊
- 2 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！
- 3 SU薬は先天性心疾患に有用か
- 4 日本人のサルコペニア推定有病者数は約370万人
- 5 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

大阪国際大学人間科学部スポーツ行動学科教授の井上芳光氏は、高齢者の体温調節の特徴について解説し、「持久的運動トレーニングや暑熱順化により、高齢者でも高い発汗機能が獲得できる」と訴えた。

高齢者は若年者に比べ、発汗反応が鈍化し、同一体温時の発汗量が低下している。これは汗腺のコリン感受性の鈍化、汗腺サイズの萎縮、皮膚温度受容器の鈍化によって起こるもので、全身同等でなく、下肢、躯幹後面、躯幹前面、上肢、頭部の順に老化していくことが分かっている。

また、高齢者は夏季に向けた汗腺のコリン感受性の亢進が若年者に比べて遅延し、獲得したコリン感受性も早期に消失してしまうことが明らかとなっている。

20歳代と70歳代の生活環境を比較すると、7～9月に高齢者で冷房の使用時間が短く、使用時の室内温度が高いことが観察できるが、これは行動性体温調節の鈍化の影響であり、老化による暑熱耐性の低下、暑熱順化の遅延と合わせて、高齢者に熱中症が多い原因と推察されている。

同氏は「高齢者は夏季には部屋の温度計を小まめにチェックし、意識して室温を28℃以下に保つことが重要だ。それとともに持久的運動トレーニングを行い発汗機能の保持に努めるようなライフスタイルを確立することが大切だと考える」と述べた。

横浜国立大学教育人間科学部教授の田中英登氏は、自然の中での温度刺激を受ける機会が減少した現代の生活においては、四季の変化に応じた暑熱順化が起りにくくなっており、熱中症の増加に拍車をかけていると指摘。暑熱順化の重要性について説いた。

暑さに対する身体の適応である暑熱順化は、もともと気候の変化に多少遅れてくるものだが、運動を習慣的に実施することで発汗能力が向上し、暑熱順化を高めることができるとした。逆に、運動習慣がない場合には、冷房の使用によってさらに暑熱順化が遅れる可能性もあるという。

同氏は「運動による暑熱適応は通常運動開始後1～2週間で完成するが、高齢者の場合は2～4週間かかると思うといい。熱中症予防のためには、ウォーキングなどで普段から汗をかく習慣を身に付けて、夏の暑さに抵抗できる体づくりを心がけることがまずは大切だ」と報告した。

[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](#)