

医師たちがつくる病気事典メドレー

[ニュースTOP](#) > [コラム](#)

[ニュース](#) 2016年7月10日

## 熱中症の頭痛への対処法は？応急処置と予防対策もまとめて解説

ブックマーク [2](#) ツイート

いいね！ 547

シェア

### この記事のポイント

1. 熱中症で頭痛、なぜ起こる？
2. 体は良くなったのに頭痛だけ残る…。熱中症の頭痛は何日も続くことが
3. 頭痛と熱。風邪だと思ったら熱中症？「隠れ熱中症」に注意
4. 熱中症の応急処置。その場ですぐできるのはこれ
5. 頭痛は意外に重症？熱中症の3段階の症状を確認
6. 熱中症ってそもそも何？日射病、熱射病との違いは？
7. 熱中症、水はどれくらい必要？目安を紹介
8. 熱中症で塩分はどれくらいとればいい？
9. 熱中症で後遺症が残ることもある？
10. まとめ



写真はイメージです。本文の内容とは関係ありません。

(C) JPC-PROD- Fotolia.com

夏は熱中症に気を付けてください。頭痛がするだけと思っても、重症になると命の危険があります。めまいや立ちくらみ、筋肉痛、吐き気が特徴です。応急処置と、水分・塩分摂取のため何をどれくらい飲めば良いのかを解説します。

## 1. 热中症で頭痛、なぜ起こる？

熱中症では、頭痛やだるさ、吐き気といった症状がでます。体温も上がるるので、熱と頭痛で風邪と間違えられることもあります。熱中症になると、なぜ頭痛が出るのでしょうか？そして、熱中症の頭痛を和らげるには、どうするのが良いのでしょうか？

熱中症になると、体に熱がこもって体温が上がります。すると熱や脱水が原因で、**血液中に炎症物質が増えてしまいます**。この炎症物質は体が出している危険信号なのですが、これが頭痛の原因です。熱中症になる → 体が危険信号（炎症物質）を出す → 頭痛が起きるという流れです。

熱と脱水が頭痛の原因なので、ロキソニンやバファリンのような頭痛薬を飲むだけでは、効果は十分に得られません。体を冷やして水分補給をすることが一番の治療になります。特に、**強い熱中症で低血圧のときに頭痛薬を飲むと、更に血圧が下がって危険**なので注意が必要です。

## 2. 体は良くなったのに頭痛だけ残る…。熱中症の頭痛は何日も続くことが涼しい場所でゆっくり休んで、水分・塩分補給をするだけで多くなる場合も多い熱中症ですが、頭痛やだるさといった症状はしばしば数日間続くことはあまり知られていません。

「日曜日に炎天下でスポーツをした。その後からぐったりとしてしまい病院へ。熱中症と言われて点滴をしたけれど、水曜日になってもまだ頭痛が続いている…。頭以外は大丈夫なんですが…」

これは熱中症としては、典型的なパターンです。熱中症は、よく食べよく寝て、**一晩たてばすっきり治るという病気ではありません。**

水分補給を正しくしても、体内のバランスが整い切るまでには数日間のズレがあります。それが原因で、治療をしてから何日も頭痛やだるさが続いてしまうのです。

この症状が続いている最中は、体が特に熱中症に弱い状態です。辛い間に無理をして、**2回目の熱中症にならないようぜひ注意してください。**

### 3. 頭痛と熱。風邪だと思ったら熱中症？「隠れ熱中症」に注意

最近では、隠れ熱中症なんていう言葉もあります。

「なんか昨日から体がだるくて食欲が出ない。今朝熱を測ったら38度あって、頭痛もある。口キソニンを飲んでたんだけ夜になっても辛いまま…」

こういう症状で病院を受診される方がいます。**ご本人は風邪だと思っていても、実は熱中症だったということは珍しくありません。**

炎天下の運動中に倒れたら熱中症だと誰もが気づくのですが、外出してから時間差があって体調が悪くなるケースや、運動ではなくただ外を長時間歩いていただけというケースでは、特にこの「隠れ熱中症」になりやすいと言えます。

その場合でも頭痛や吐き気、めまいといった熱中症の症状は共通です。風邪と違うのは、ふつう熱中症では、鼻水が出たりのどが痛くなったりはしないという点です。

暑い日にだるくて頭痛がして、熱中症かもしれないと思ったら、次に説明する方法を参考に応急処置をとってみてください。

### 4. 熱中症の応急処置。その場ですぐできるのはこれ

軽い熱中症（1度の熱中症）に対する応急処置としては、このような点にまず気をつけます。

- 直射日光を避ける

- 風通しの良い場所、または、冷房の効いた室内へ移動する
- 太い血管がある場所（首、脇の下、足の付け根）を冷やす
- 休んだ後に、水分と塩分を十分にとる

体を冷やすときは**血管の近くを冷やす**と、体の表面だけでなく体全体を効率良く冷やすことができます。また、クーラーだけでなく**扇風機も有効**です。冷たい風を送るだけでなく、体の表面の汗が蒸発する際に体の熱も一緒に逃がしてくれるためです。

ただし、体を冷やそうとするときには、医学的に一つだけ注意をお願いしたいところがあります。それは重症の熱中症の場合です。

重症の方は上記のような方法では治らず、また、体を冷やす方法にも気をつけないと逆効果の場合があります。**意識がない、反応がぶいなどの症状があれば、現場での応急処置をあれこれ工夫するよりも前に、病院を受診するか救急車を呼ぶことが肝心です。**病院内ではウォーターマットを使用したり、血管に管を入れて血液ごと体温を下げる機械を使用したりします。

## 5. 頭痛は意外に重症？熱中症の3段階の症状を確認

熱中症では、具合の悪さを3段階に分けて表現することになっています。それぞれどのような症状が出るのか、見てみましょう。

- 1度：めまい、立ちくらみ、吐き気、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）
- 2度：頭痛、嘔吐、だるさ、脱力感、集中力や判断力の低下
- 3度：意識や反応が低下する、全身がけいれんする

1度が軽症、3度が重症です。このうち、

- 1度：その場で対処可能
- 2度：医療機関の受診が必要
- 3度：採血などの検査を行い、場合によっては入院や集中治療が必要

というのが対応の目安です。

頭痛は2度の熱中症の目安になるので、頭痛が目立つときは無理をせず病院に行ってください。

## 6. 热中症ってそもそも何？日射病、熱射病との違いは？

熱中症の原因は、大きく3つあります。

1. 体温の上昇
2. 脱水
3. ミネラル（特に塩分）の不足

これらが関係し合って、頭痛やだるさといった症状が出るのが熱中症です。軽くふらつく程度ですむ場合もありますが、重症化すると命を失うこともあります。

日射病や熱射病という表現は古く、また紛らわしいため、現在では使わないようにしようとすることで、「熱中症」という用語に統一されています。

◎熱中症になるのはどんなとき？

熱中症に特に多いパターンには以下の2つがあります。

1. スポーツや肉体労働での発症。若い男性に多い
2. 運動なし、閉めきった屋内での発症。特に高齢の女性に多い

若い男性が運動中に起こす熱中症はイメージがつきやすいですね。多くの方がふだんから気をつけてもいるので、現場で正しく診断がついて初期対応がなされることも多いです。もともと若くて元気な方ですので、軽症で済む割合も比較的高いです。

その一方で、高齢の方が暑い自宅で徐々に脱水になって、周囲の人に気づかれないうちに悪化するケースが重症化しやすいことはあまり知られていません。毎年夏になると、冷房を使わずにすごしていて熱中症で入院になる高齢者が増えてしまします。

スポーツをしている場合には決まった時間ごとに休憩をとること（2時間に1回以上が目安）と、夏場は冷房を使用するか、自宅を閉めきらずに換気するというだけで、熱中症対策に十分なります。頭痛が出るまでがまんしないで、部屋を涼しくしてください。

## 7. 热中症、水はどれくらい必要？目安を紹介

水と塩分の両方が不足するのが、熱中症です。しかし「水と塩をこまめに！」と言われても、量が分かりにくいところです。量の目安を説明します。

まず水分です。暑い日に運動していたら、ペットボトル1本や2本では全く足りません。中高生が炎天下で1日部活動をするようなときには、4リットル、5リットルと必要な場合もあります。頭痛がするほどなら水不足の可能性が大きいです。

◎水不足にどうやって気付けばいい？

水分が不足しているサインは2つあります。

1. 尿が出ない
2. 脈が早い

たとえば半日のスポーツや作業あたり、一度も尿が出ないというのは、水分が不足している証拠です。

脈拍も大事です。普段なかなか脈拍を測る習慣がないとおもいますが、「**熱中症かな？**」と思ったら、運動をやめて休んだあと**の脈拍を測ってみてください。**

首や手首で測る方法もありますが、慣れない方は**左胸に手を当てて心臓の拍動で測ってもわかります。**

1分間測って、おおまかな目安は次のようになります。

- 50-90回：**正常範囲内**です。それでもだるさや吐き気がある場合は熱中症の可能性があります
- 90回：**脱水気味**で、熱中症が疑われます
- 100回以上：**本格的な脱水**です。以下を参考にして、水分と塩分を補給してみてください

水分量は「1日何リットル！」と決めづらいので、脈拍や尿の回数が目安になります。十分に水分摂取ができる場合には、**2-4時間に1回は尿が出ます**。尿の回数が少なければ、増えるまで水分を補給してください。

#### ◎尿と脈拍に気を付けて水分補給！

まとめると、

- 運動量によって飲むべき量は変わる
- 炎天下で運動していたら、500ml のペットボトル1本や2本では足りない
- どれだけ飲むべきかは、「尿が2-4時間に1回出る程度」または、「脈拍が1分間に90回未満になる程度」が目安

と言えます。

#### 8. 热中症で塩分はどれくらいとればいい？

热中症で忘れられがちなのが塩分です。水分摂取に気をつける方は多いのですが、汗の中に水だけでなく塩分も含まれています。そこで悪循環が起こります。

1. 汗をかく
2. 汗をかくことで、**水分と塩分が不足**する
3. **お茶や水などで、水分だけを補給する**
4. 水分をとったためまた汗をかく
5. 1-4の繰り返しで**塩分だけがどんどん足りなくなる**

この繰り返しが起こります。熱中症で足がつったり、頭がぼーっとしたりする場合には、このように塩分が足りないという可能性に注意が必要です。

#### ◎塩分補給にスポーツドリンク、OS-1はいい？

「塩分が大事だから、お茶じゃなくてスポーツドリンクを飲もう」

そう思う方もいるかもしれません。しかし、スポーツドリンクに含まれている塩分は微々たるもので、スポーツドリンクだけで熱中症を防ぐことはできません。スポーツドリンク（500ml）を1本飲むよりも、コンビニのおにぎりを一つ食べる方が効果的です。味噌汁やおかずであれば、もっと多くの塩分が含まれています。**塩分を摂るならば、水分よりも食事が大切です。**含まれている塩分量が大きく違うためです。

それでも、同じ飲み物であればお茶よりスポーツドリンクが好ましいのは言うまでもありません。そして、「経口補水液」と呼ばれるドリンクは、特に熱中症など脱水状態の方を意識して作られた飲料のため、脱水時には有効です。日本では、**OS-1（オーエスワン）**と呼ばれる商品が最も有名で、コンビニやドラッグストアで販売されています。

#### ◎必要な塩分の量は食べ物で言うと？

さて、最後に、塩分の目安を確認してみましょう。熱中症になりそうなときは、何をどのくらい食べれば良いのでしょうか？

1リットルの汗をかくごとに、塩分はおよそ1グラム失われます。個人差もあるのですが、「汗1リットルで塩分1グラム」として計算してみましょう。

炎天下で、3リットルの汗をかいた場合：

- ポカリスエットなら2リットル
- アクエリアスなら3リットル
- 塩飴なら15個
- 味噌汁なら2杯
- 梅干しなら1個半

この量で、ちょうど失った塩分（3グラム分）が補給できる計算になります。朝に味噌汁を1-2杯飲むだけで、効率良い塩分補給になることが分かります。

## 9. 熱中症で後遺症が残ることもある？

そのときは頭痛しか感じていなくても、熱中症を甘く見てはいけません。

**重症の熱中症では入院が必要になります。**熱中症では、体中に大切な水分や塩分が送れなくなってしまい、内臓に大きな負担がかかります。なかには意識や精神、神経に関連した後遺症が残ることがあります。

小脳失調（歩く際にふらつく、手足の機敏さが低下するなど）や記憶の障害、パーキンソン症候群の発症などがあり、これらは短期で治る場合もあるのですが、後遺症として残ってしまう場合も報告されています。

### ◎大切なのは治療よりも予防

**熱中症は予防できる病気です。**

「水と塩をとる」ことは知っていても、**どのくらいとったらいいかはよく知られていません。**また、どんなに完璧なスケジュールで食事・水分を摂っても、休憩なしで炎天下で運動していたら、やはり熱中症になってしまいます。頭痛を感じたときにはすでに軽症とは言えない段階かもしれません。

ここまで書いたことを振り返ってみましょう。

## 10. まとめ

- 热中症の頭痛は要注意。頭痛薬ではなく水分・塩分補給が一番の治療
- 水分摂取は「尿が2-4時間に1回出る程度」または、「脈拍が1分間に90回未満になる程度」が目安
- 塩分摂取はドリンクよりも食事。運動前後ではしっかり食事を摂る
- 運動中は2時間に1回（以上）を目安に休憩をする

こちらを心がけるだけで、熱中症の発症率は下がります。

頭痛がして「熱中症かな？」と感じた方は、まず部屋を涼しくして、水分と塩分を補給してみてください。

暑さのピークの季節が過ぎるまでは、水分と塩分に気を付けないとまた頭痛が出てきてしまいますので、「スポーツドリンクを飲んでおけばなんとかなる」というのではなく、ぜひ上記の目安を意識してみてください。

Author: 沖山 翔 [執筆者一覧]

## いいね！と思ったらシェア



シェアする



ツイート

547

いいね！

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 热中症

### 以下の病気に対応した病院を探す

热中症

### この記事もどうぞ



片頭痛が治りにくい人の特徴とは？減量の効果に表れた違い **1013シェア**  
[Pediatr Obes]



偏頭痛と脳梗塞は親戚！？ **550シェア**  
[Neurology]



片頭痛の薬はこの症状があると効きにくくなる **700シェア**  
[Neurology]



片頭痛の人で上がっていた血液検査値とは？ **607シェア**  
[Pain Pract]



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]

[記事の一覧](#)

### 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クス | 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