

# 暑い季節は要注意！！ 熱中症と夏血栓を防ごう！！

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

## はじめに

真夏日や猛暑日が続くと気にかかるのが、熱中症です。暑さから体が脱水状態になると、夏血栓も発症しやすくなるといわれています。今回はこれらについて紹介します。

## トピックス：「夏血栓」とは…？

血管の中にできた血のかたまり（血栓）によって血流が止まり、引き起こされる疾患を「血栓症」といいます。血栓の場所によって、心筋梗塞、脳梗塞、肺塞栓症などと区別されますが、夏場の脱水に起因する血栓症を総称して「夏血栓」と呼びます。

## 1. 熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。熱中症の症状と治療を、以下の表に示します<sup>(1)</sup>。

表1 熱中症の症状と治療

分類	症状	治療
I度【軽症】 (応急処置と見守り)	熱失神 …めまい、立ちくらみ、生あくび 熱けいれん …大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）	通常は現場で対応可能 →冷所での安静、体表冷却、経口的に水分とナトリウム（塩分）の補給
II度【中等症】 (医療機関へ)	熱疲労 …頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下	医療機関への診察が必要→体温管理、安静、十分な水分とナトリウムの補給（経口摂取が困難なときは点滴）
III度【重症】 (入院加療)	熱射病 …高体温、意識障害（昏睡、錯乱など）、発汗の停止	入院加療（場合により、集中治療）が必要 →体温管理（体表冷却、体内冷却、血管内冷却など）、呼吸、循環管理など

日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン2015」より改変

①原因 気温が高くなると体温も高くなります。通常であれば汗をかくことで、皮膚の表面から熱を逃がして体温を下げるのですが、あまりに高温になると汗をかいても体温が下がりません。汗の量が増え続けるため、血液中の水分や塩分が不足して体液のバランスが崩れ、熱中症の症状が現れます。

②予防 体温の上昇と脱水を避けることが熱中症予防の基本です。屋外でも屋内でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

また、栄養バランスの悪い食事（単品の食事）は、図1の左側のレーダーチャートの様にエネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物のバランスが崩れるだけでなく、水分や塩分などが不足する場合があります。飲み物やそうめんだけで食事を済ませるのではなく、たんぱく質源や夏野菜などを取り入れて、バランスよく食べることも重要です。

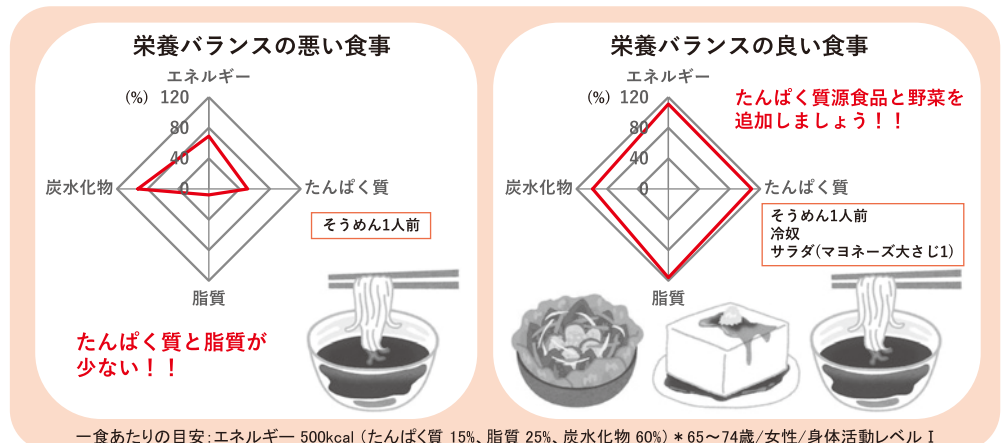


図1. 熱中症を防ぐための栄養バランスの良い食事