

最近の話題から学ぶ日本語

熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境下で体温調節機能が破綻し、様々な健康障害を引き起こす状態の総称です。かつては「熱射病」という言葉が広く用いられていましたが、近年の報道では「熱中症」という用語が定着しています。これは、熱による健康被害が単一の症状にとどまらず、軽度のものから生命に関わる重篤なものまで幅広く存在することが明らかになったためです。熱射病はその中でも最も重い段階を指す言葉であり、軽症例まで包括する概念として、熱中症という総称が採用されるようになったのです。症状は重症度によって段階的に分類されます。初期段階では、めまいや立ちくらみ、筋肉のこむら返り、大量の発汗といった症状が現れます。中等症になると、頭痛や吐き気、倦怠感、判断力の低下などが加わります。さらに重症化すると、意識障害やけいれん、体温の異常な上昇が見られ、この段階に至ると生命に危険が及ぶこともあります。放置すれば、臓器不全に発展し、死に至る危険性も否定できません。対処としては、まず涼しい場所へ移動させ、衣服を緩めて体を冷やすことが重要です。氷嚢や冷たいタオルを首や脇の下、鼠径部に当てると効果的に体温を下げられます。意識がはっきりしていれば、水分と塩分を補給させます。しかし、意識障害や嘔吐がある場合は、無理に飲ませず、直ちに医療機関への搬送を要請すべきです。自己判断で様子を見ることは危険であり、迅速な対応が予後を大きく左右します。予防のためには、こまめな水分補給と適切な休息が欠かせません。特に高齢者や子どもは体温調節機能が未熟、あるいは衰えているため、周囲の配慮が必要です。屋外での活動時には帽子や通気性の良い衣服を着用し、室内では適切に冷房を使用することが推奨されます。日頃から体調管理を徹底し、暑さへの警戒を怠らないことが、熱中症を防ぐ最善の方法だと言えるでしょう。