

# 救急センター便り

市立島田市民病院救急科  
Vol.3



## 熱中症って何？

高い気温や室温などの高温の環境の中にいると、体の中の水分や塩分のバランスが崩れてしまったり、体温の調節がうまくできなくなり体温が著しく高くなったりします。この状態を**熱中症**といいます。

## 熱中症ってなぜ起こるの？

通常、気温が暑くなったり体を激しく動かしたりすると、体は熱を持ち体温が上昇します。

この状態になると、体は**2つの方法**で体温を下げようとします。

- ① 皮膚の血管が拡張して血液をたくさん流します。すると皮膚から熱が放出され体温が下がります。
- ② 汗をかき、汗の蒸発の際に熱が奪われ体温が下がります。

この調節が乱れると、熱中症になってしまいます。

- ① 気温や室温が高いと、いくら皮膚に血液がたくさん流れても、皮膚から熱が出て行かなくなります。
- ② 汗をかいても、湿度が高いと汗が蒸発せず体温が下がらなくなります。また、汗をかいた分、水分と塩分の補充がないと、体は脱水になってしまい、血管が縮まってしまう。すると皮膚から熱が放出されなくなってしまいます。

これらの結果、熱を放出することができなくなり、**体に熱がこもってしまいます**。こうして**熱中症**が起こることになります。そのため、屋内にいても、またじっとしていても発症することがあります。

次回は「**熱中症ってどんな症状？**」です。