

特別連載寄稿「健康、心、薬」第九弾

●千葉大学名誉教授、薬学博士 佐藤 哲男氏 寄稿

▼第10話 熱中症の脅威

私は50年ほど前に札幌に住んでいたことがあります。当時は風呂付の家庭は少なく、ほとんどの家は銭湯へ行くのが普通でした。北国の2月は酷寒の真ただ中で、銭湯からの帰りにぶら下げたタオルは、一分も外を歩くと棒になりました。そんな北国での5年間の生活を終えて千葉に移りました。2月の房総半島は真黄色の菜の花のお花畑で、北国の暗い生活から抜け出した私にとっては、狭い島国の日本でこんなにも違うものかと驚かされました。

しかし、最近は事情が一変しています。2010年頃にそれまでにないほどの熱帯夜が長く続き、亜熱帯で栽培される果物が日本でもできるという異常気象になりました。この様な予期しない季節変動は多くの人々を「熱中症」という聞きなれない病気で死にまで追いやりました。「熱中症」とは「熱に中る（あたる）」の意味です。ちなみに、「毒に中る」ことを「中毒」と言います。総務省消防庁の発表によれば、2010年5月31日から8月29日までに、熱中症で入院した患者は46,728人で、その半数は65歳以上です。また、不幸にも亡くなった方は158人にも達します。昔の「日射病」、「熱射病」と違い、「熱中症」は家の中でも頻発します。高齢者の場合、部屋の中にクーラーを備え付けてなかったり、あってもそこから出る人工の風を好まないのが使わない人が結構多いのが原因の一つと言われています。

それでは、どうしてこんなに熱中症で多くの人々が亡くなるのでしょうか。私どもの体は60兆個の細胞から出来ていて、身体の70パーセントは水分です。脱水状態になって水分が少なくなると、細胞の働きが低下し、ある限度を超えると細胞は死に至ります。脱水状態は細胞死につながるのだから死を意味します。特に高齢になると体の水分が少なくなり、若い頃のみずみずしさがなくなるので、少しの脱水でも非常に危険な状態になります。

私はかつて極度の脱水症状を経験したことがあります。フィリピンへ出張した時、帰国前日に不覚にも食中毒にかかり、ホテルの部屋で嘔吐、下痢を一晩中繰り返しました。翌日ふらふら状態で成田行きの飛行機に乗りました。脱水状態のため真っすぐ立つことができず、成田では搭乗員が用意してくれた車いすで空港の診療所へ直行しました。点滴を2本注射してもらってよう

やく正気に戻ることができました。医者の話では「あと数時間遅いと危なかった」との事で危うく一命を取り留めました。

脱水症状になると、水分とともに塩分も身体から流れ出ます。体内では塩分（ナトリウム）と水分は一緒に動くので、炎天下のスポーツなどで脱水状態になるとナトリウムも不足して血管が緩むことがあります。こんな時には水分補給とともに塩分の供給も必要です。それには 0.2 パーセントの食塩水がベストです。1リットルの水に2グラムの食塩を溶かして、それを200 - 300ミリリットル（コップ一杯程度）飲むと水分と共に必要な塩分も供給されます。スポーツドリンクの成分はほぼこれと同じくらいの塩分を含んでいます。

熱中症患者が病院に運ばれると、氷や扇風機で異常に上昇した体温を下げると共に、脱水症状を改善するために大量の点滴をします。点滴液の中には、細胞にとって必要な栄養分や塩分が含まれています。多くの患者はこの様な応急処置で元の状態に戻りますが、中には入院が必要な患者もいます。

ところで、皆さんは体温計の上限は何度かご存じですか。昔使われた水銀柱の体温計では42度以上は目盛りがありません。最近のデジタル体温計でも同じです。どうして42度なのでしょう。その理由は、それ以上に体温が上がると多くの人は死ぬからです。健康な場合の身体の平熱は35 - 36度です。病気で41度まで上がると、意識がもうろうとし、身体の中の細胞も障害を受けます。更に42度が数時間続いたらもはや細胞の働きは止まり死亡します。何故か。それは、身体を支えている細胞の中のたんぱく質が固まって働かなくなるからです。逆に冬山などで体温が極端に下がったらどうなるか。33度以下では血液循環が悪くなって脳への血流が不完全になるため意識がもうろうとなり、幻聴があらわれます。冬山での遭難者にみられる現象です。27度以下になれば、脳死判定の一つである瞳孔の反射がなくなり、死亡する確率が高くなります。

体温は脳からの指令で常に35度前後にコントロールされています。真夏の暑いときには血管が拡張して熱を放散したり、汗をかいて同時に放散熱で身体を冷やします。逆に冬の寒いときには、血管は収縮し出来るだけ体温を逃がさない様に調節します。この様な微妙な調節はすべて脳の中にある体温調節中枢によって自動的に行われています。高齢者の場合、よく知られている様に加齢とともに記憶力が低下し、同時に脳の機能が全般に低下します。したがって、体温の自動調節機能も不完全になり、環境の温度の変化について

ていけなくなります。その結果、夏は極端に暑がり、冬はどうしようもなく寒く感じるのです。

「熱中症」は身体の限度を越えると突然悪化します。毎日続く猛暑を乗り切るには、日常の水分供給が必須です。高齢者は水分を増やすとトイレの回数が多くなるからといって嫌う人もいますが、トイレよりも病院へ担ぎ込まれない様に注意する事をお勧めします。

***特別連載寄稿「健康、心、薬」第十弾に続く！！**

