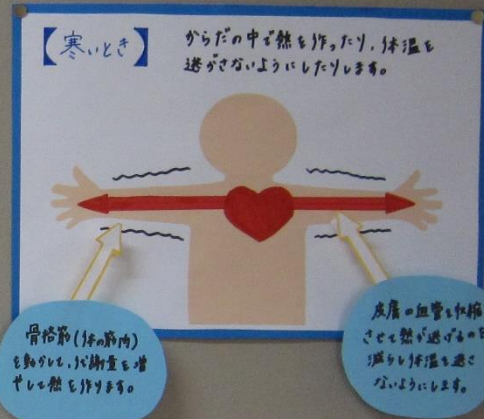


広 場

体温はどうやって調節されているのか知ってる？

皮膚や脳、内臓ではからだの内部や外部の温度を感知します。感知した温度の情報は、脳にある体温調節中枢の視床下部というところで処理され、体温を保つために様々な調節反応を起こします。



熱中症は症状によって、状態がかわってきます。どんなことが原因でどんな症状になるのかみてみましょう。また、その状態をどんな名称で呼んでいるのか確認しましょう。症状は原因1から右にいくほど悪い状態になります。軽い症状の時に早めの処置をすることが重要です！

熱中症はなぜおきるの？

熱中症とは、暑くて湿度が高いときの長時間の激しい運動や湿度の高い室内にいて、脳の血液量が減ったり、汗が出てからだの中の水分が足りなくなったりすると起こります。

- 1 熱失神
- 2 熱けいれん
- 3 熱疲労
- 4 熱射病

症状は1から下へいくほど重症になっていきます。

＜原因1＞

脳への血液が足りなくなることで血圧の低下(症状)

暑いところにいたり運動したりして熱が上がり、からだの熱を下げようとして皮膚に近い血管(末梢血管)を拡張させることで血圧が低下します。すると、脳に十分な血液が送られず、脳が不足状態になり、顔色が悪くなったり、めまいがしたりします。

状態は **熱失神**

＜原因2＞

体内の塩分不足(症状)

汗には塩分などの電解質が含まれます。そのため、たくさん汗をかくと体内の塩分が不足します。そのときに水分だけを補給していると血液の塩分濃度が薄まります。塩分は筋肉の収縮を調節する働きがあるため、血液中の塩分が不足すると、手足がつったり痙攣が起きたりします。

状態は **熱けいれん**

＜原因3＞

血液循環の悪さや、循環血液量の減少による血圧の低下(症状)

たくさん汗をかいて体内の水分が減り、血液循環量(体中にめぐる血液の量)が減って、血圧が低下することにより、めまいや疲労感、頭痛や多量の汗をかくななどの症状があらわれます。

状態は **熱疲労**

＜原因4＞

体温調節ができない(症状)

適切な処置をしない状態で、体温を調節する働きが弱くなると、体温があがってしまい、脳に影響が及び、倒れたり、意識障害が起きたりすることがあります。からだにとって非常に危険な状態です。

状態は **熱射病**