【炎症と熱中症の関係】

「炎症」は、体を守るための反応です。

「細菌」や「ウイルス」が入ってくると、体は”外敵”と認識し、まず免疫細胞がその成分を危険信号として感知します。

そして免疫細胞から「サイトカイン」という情報伝達物質が放出され、他の免疫細胞や体の細胞に知らせます。

すると血管が広がって免疫細胞が集まり、外敵との戦いが始まります。

その結果、腫れ・赤み・熱感・痛みといった変化が起こります。これが「炎症」が”立ち上がる”ということです。

本来の炎症は、このように

「必要な場所に、必要な範囲だけ火をつけて敵を処理する」

いわば”管理された小さなたき火”のようなものです。

ところが、この炎が強くなりすぎたり、止まらなくなったりすると、周囲まで燃え広がってしまいます。

これが「炎症の暴走」であり、”山火事”にたとえられる状態です。

「熱中症」では、外敵ではなく、「暑さ」と「脱水」による”細胞ダメージ”をきっかけに同じように炎症が立ち上がります。

そしてこの炎症が暴走すると、血管障害や臓器障害へと進み、熱中症の重症化へとつながってしまうのです。

埼玉慈恵病院 副院長　藤永 剛