

【熱中症の本質と予防の重要性】

埼玉慈恵病院 副院長 藤永 剛

<熱中症の本質>

熱中症は、単なる「暑さによる体調不良」ではありません。

強い暑さや脱水をきっかけに細胞がダメージを受け、体内で「炎症のドミノ倒し」が始まる病態です。

この炎症反応が広がると、全身性炎症反応症候群(SIRS)のような状態となり、血管障害、凝固異常、臓器虚血を経て、多臓器障害へ進むことがあります。

<なぜ熱中症は恐ろしいのか>

熱中症における炎症の恐ろしさは、

「熱が下がっても、一度始まった炎症のドミノ倒しはすぐには止まらない」という点にあります。

体温が平熱に戻った後でも、

数時間～数日間にわたり血管や臓器へのダメージが続くことがあります。

その結果

- 救急搬送後に容体が急変する
- 後から臓器障害が明らかになる
- 後遺症が残る

といったことが起こることがあります。

<予防の重要性>

炎症のドミノが一度大きく倒れ始めると、それを完全に止めることは簡単ではありません。

だからこそ重要なのは炎症のドミノを倒さないこと

つまり炎症を立ち上げないこと、そして炎症を暴走させない体づくりが重要です。

2026.3.9