

【炎症ドミノ と 凝固カスケードの ループ】 2026.4.6

埼玉慈恵病院 副院長 藤永 剛

「熱中症」は単なる暑さによる不調ではなく、体内で炎症がドミノ倒しのように広がる「炎症性疾患」でもあります。

強い暑さや脱水により細胞が傷つくと「危険信号(DAMPs)」が放出され、「炎症スイッチ(NF-κB)」が入り、「炎症性物質(サイトカイン)」が増加します。

さらに「炎症」が進むと、本来は血管の外にある「血を固めるスイッチ」が血管の中に入ってしまい、血液が固まりやすくなります。

その結果、小さな血栓が全身にできて血流が低下し、「臓器障害」へと進みます。

重要なのは、この過程が一方向ではなく、細胞ダメージ → 炎症 → 血流障害 → さらに細胞ダメージという「悪循環のループ」に陥る点です。

つまり熱中症は、体の中で「炎症のドミノ倒し」が加速していく病気なのです。

しかし、このドミノは早い段階であれば止めることができます。涼しい場所へ移動し、体を冷やし、水分と塩分を補うことは、体温上昇を抑え、血流を回復させ、この「炎症のドミノ倒し」を止めるための重要な行動です。

熱中症の本質：炎症ドミノと凝固カスケードのループ

炎症が血管を壊し、凝固が虚血を生み、その虚血がさらに炎症を強める悪循環 T.Fujinaga

