

【熱中症で“早めに冷やす”ことが大切な理由】 2026.5.17

埼玉慈恵病院 副院長 藤永 剛

- 熱中症は、“外の暑さ”そのものより、“体に熱がこもる病気”です。
- 問題なのは、“暑い場所にいること”だけではありません。体の中の熱が下がらず、高体温が続くことです。
- 体温が高い状態が長く続くほど、細胞はダメージを受けて「炎症ドミノ」が倒れ、炎症が広がりやすくなります。
- 特に問題になるのは「深部体温」です。

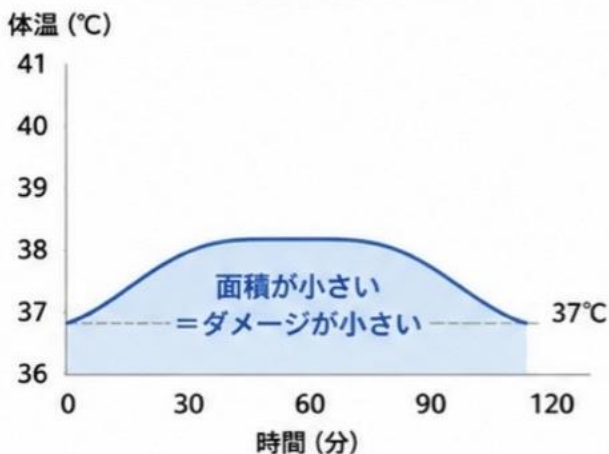
- 脳
- 内臓
- 筋肉

などの深い部分の温度上昇が、細胞ダメージや炎症を引き起こします。

「高体温×時間」の面積 細胞ダメージの程度

面積が小さい場合 (ダメージ小)

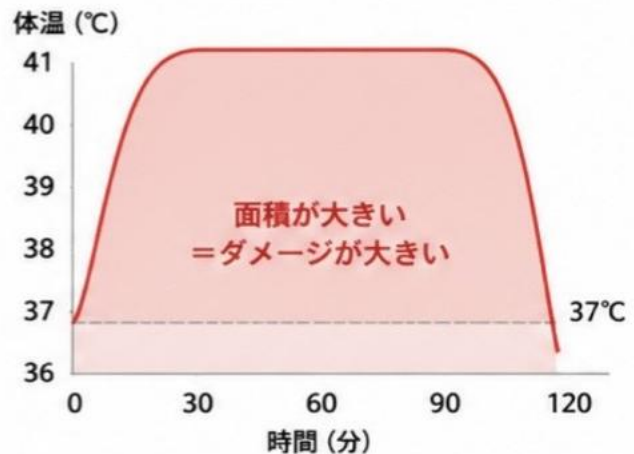
体温の上昇が少ない、
または早く下がる場合



細胞ダメージが少ない
→炎症ドミノは起こりにくい

面積が大きい場合 (ダメージ大)

体温が高い、かつ長く続く場合



細胞ダメージが大きい
→炎症ドミノが起こりやすい
→重症化しやすい

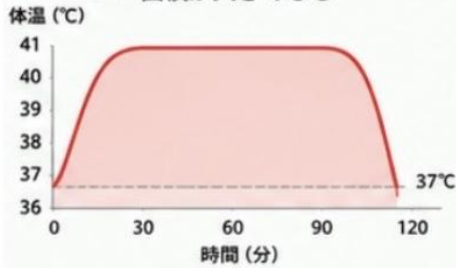
T.Fujinaga

“早めに冷やす意味”はここにあります。

面積を小さくすることが、細胞ダメージを減らし、炎症ドミノを防ぐカギ！

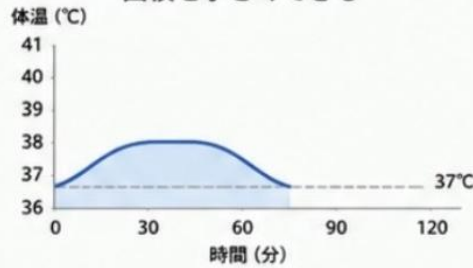
早めに冷やさないと…

体温が高い時間が長くなり、
面積が大きくなる



早めに冷やすと！

体温の上昇を抑え、早く下げることができ、
面積を小さくできる



面積が小さくなると…

- ・細胞ダメージが減る
- ・炎症ドミノが起こりにくい
- ・重症化を防げる

**早めの冷却が
命を守ります！**

T.Fujinaga

- ・熱中症は、「どれだけ熱くなったか」だけでなく「どれだけ長く熱がこもったか」が重要です。
- ・早めに冷却し、「高体温×時間」の面積を小さくすることが、細胞と体を守る最も大切な行動です。