

【熱中症の正体は「炎症ドミノ」

～重症化を防ぐカギは、ピラミッドを上に行かせないこと】 2026.5.27

埼玉慈恵病院 副院長 藤永 剛

総務省消防庁の「熱中症による救急搬送状況(令和7年)」では、初診時の傷病程度の内訳は以下の通りです。

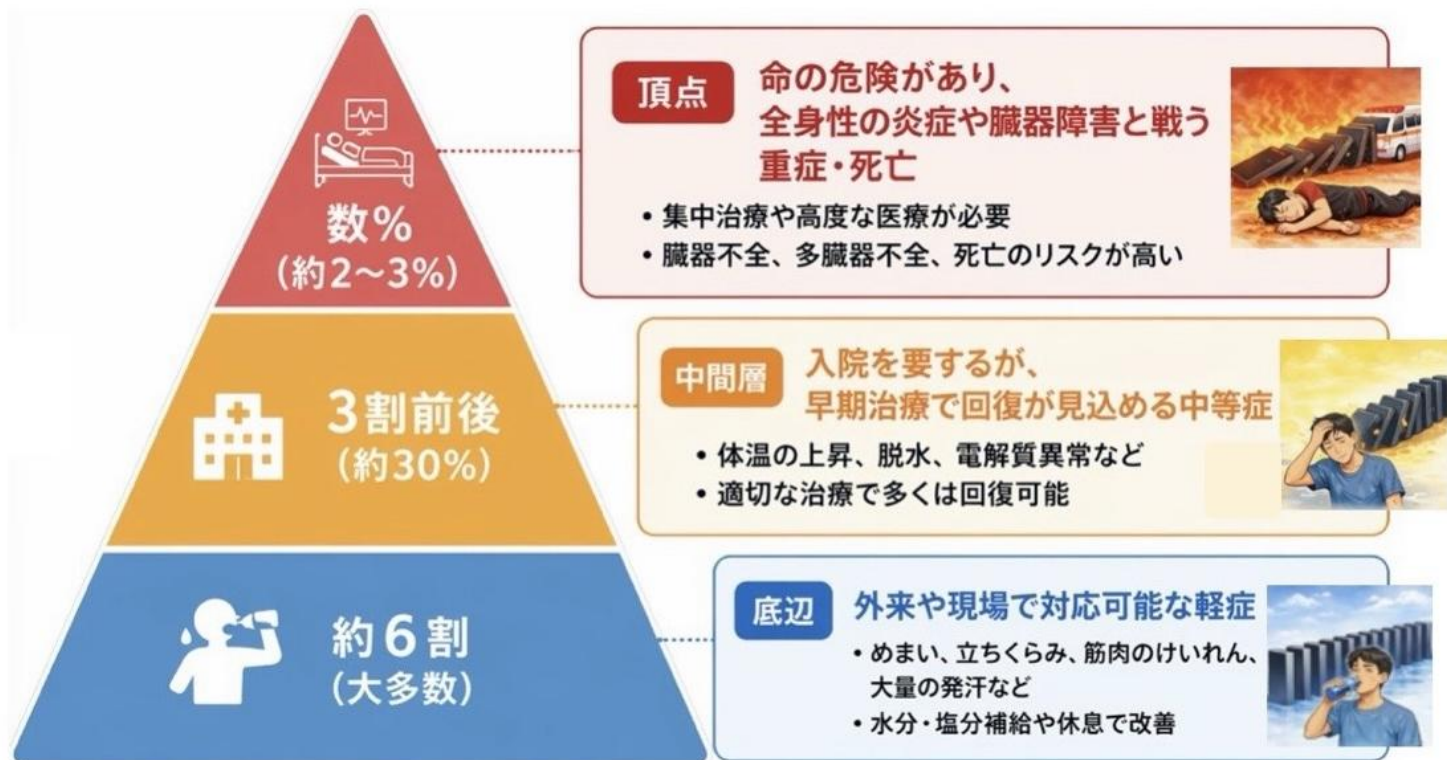
- 軽症(外来診療):63.1%
- 中等症(入院診療):34.2%
- 重症(長期入院):2.2%
- 死亡:0.1%

この構成比は令和3～7年の5年間でほぼ同様の傾向を示しています。

熱中症はピラミッド構造で、患者の多くは●軽症です。

しかし体の中では、

細胞ダメージ → 炎症 → 血管障害 → 腸管バリア破綻 → さらなる炎症という「炎症ドミノ」が進行しています。



● 軽症の段階では、このドミノはまだ食い止めることができます。

一方で ● 中等症は、炎症ドミノがすでに進行し始めている状態であり、適切な治療がなければ ● 重症へ進展する可能性があります。

そして ● 重症では、炎症が全身に広がり、多臓器障害や生命の危険を伴う状態になります。

つまり、熱中症対策で重要なのは、
「炎症ドミノをいかに早い段階で止めるか」なのです。

【なぜ中等症が重要なのか】

● 中等症は、医療が介入しなければ重症へ進んでいた可能性が高い“境界の層”です。この層が 3 割を超えているということは、救急医療が多くの重症化を食い止めている証拠でもあります。

その一方で、暑さの激化、受診の遅れ、睡眠不足や脱水の蓄積などによって条件が崩れれば、重症者が一気に増える可能性がある不安定な状態とも言えます。

重症や死亡は全体の 2～3%と少なく見えるかもしれませんが、しかし、熱中症による救急搬送は年間 10 万人規模に達しており、実際には毎年 2,000～3,000 人が命の危険にさらされていることとなります。だからこそ、熱中症対策とは「ピラミッドを上に行かせないこと」。そして、体の中で進む「炎症ドミノ」を早い段階で食い止めること。それが重症化を防ぎ、命を守るために最も重要なのです。