

～熱中症と主な漢方薬～

熱中症とは、高温な環境下で発汗による体温調整等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。

地球温暖化に伴う平均気温の上昇や猛暑日の増加により、熱中症患者は年々増加しています。そこで今回は、熱中症の重症度や予防行動、熱中症に用いられる主な漢方薬について説明します。

1.熱中症の重症度

2024年の「熱中症診療ガイドライン」の改訂により、最重症群が新たにⅣ度として追加され、4段階の重症度分類が一般的となっています。

重症度Ⅰ：通常は現場で対応可能

めまい、立ちくらみ、生あくび、
大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直、
意識障害を認めない

重症度Ⅱ：医療機関での診察が必要

頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、
集中力や判断力の低下(JCS ≤ 1)*¹

重症度Ⅲ：入院治療の上、集学的治療を考慮する

①中枢神経障害(JCS ≥ 2)*²
②肝・腎機能障害 ③血液凝固異常
①～③のうち、いずれかを含む

重症度Ⅳ：早急な集学的治療を有する

深部体温40.0℃以上かつ
GCS ≤ 8 *³

*1：意識清明とは言えない状態

*2：見当識（時間や方向の感覚等に）障害がある状態

*3：開眼機能(1-4点)、言語機能(1-5点)、運動機能(1-6点)の3要素を評価する。
健常者は15点、最も重度の意識障害は3点

2.熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートが発表された地域においては、健康に係る被害が生じる恐れがあるので、暑さから自分の身を守る行動が大切になります。

- ☐ 室内では、エアコン等を適切に使用し、涼しい環境で過ごす
- ☐ こまめな休憩や水分補給・塩分補給をする
- ☐ 高齢者、子どもなどは熱中症になりやすいので特に注意し、身近な人も見守り・声かけをする
- ☐ 身近な場所での暑さ指数（WBGT）を確認し、涼しい環境以外では運動等を中止する

★暑さ指数（WBGT）：熱中症の危険度を判定するための指標 ※33以上で熱中症警戒アラート発表

危険	31以上	運動は原則禁止・不要不急の外出を避ける
嚴重警戒	28～31	激しい運動は中止・外出時は炎天下を避ける



※熱中症ガイドライン2026では「着ている服の種類に応じて、測定したWBGT値に数値を上乗せしてリスクを正しく評価する」着衣補正が導入された

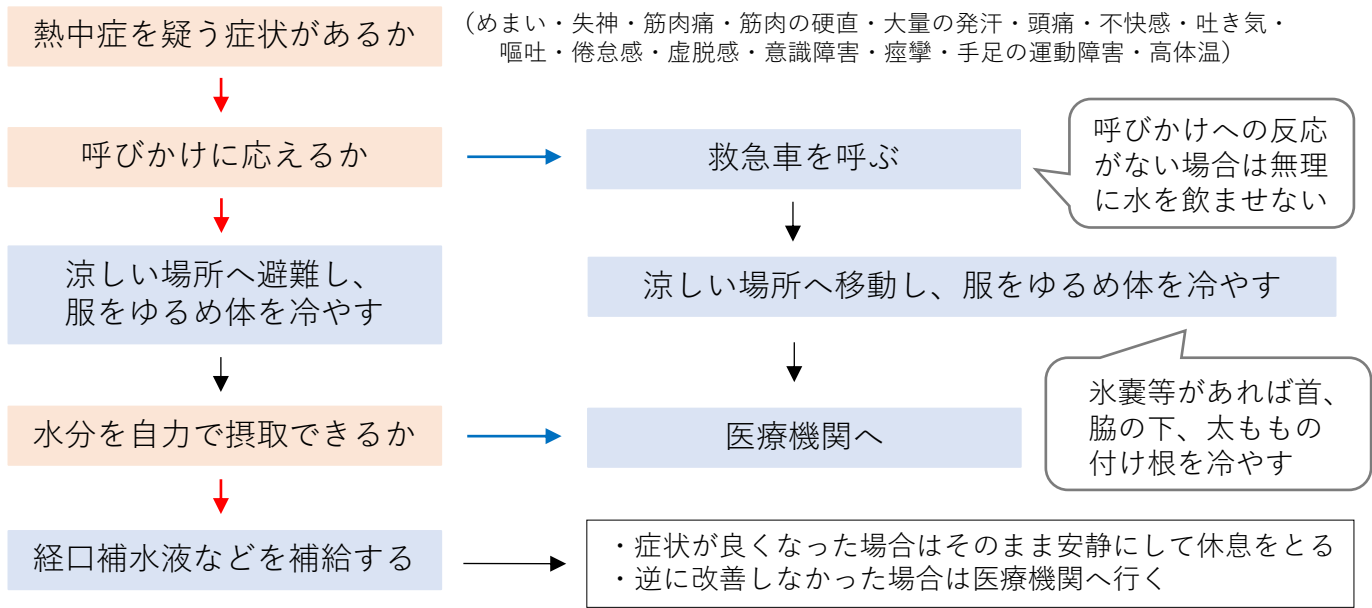
3.熱中症が疑われる場合の対応

☒

チェックポイント

→ YES

→ NO



4.熱中症症状に用いられる主な漢方薬

🍵



ツムラ
ゴレイサン
五苓散
2.5g
17

五苓散（ゴレイサン）

効能効果：口渇、尿量減少するものの次の諸症
浮腫、ネフローゼ、二日酔い、急性胃腸カタル、下痢、悪心、嘔吐、めまい、胃内停水、頭痛、尿毒症、**暑気あたり**、糖尿病

- ・高温環境暴露前の予防投与
- ・高温環境で口渇、頭痛、嘔吐などの症状が出現した場合の症状改善
- ・発熱や尿量減少などが出現した場合の重症化阻止



ツムラ
セイショエッキトウ
清暑益気湯
2.5g
136

清暑益気湯（セイショエッキトウ）

効能効果：**暑気あたり**、暑さによる食欲不振、下痢、全身倦怠感、夏痩せ

- ・暑さで弱った胃腸を元気にし、低下した体力を回復させる
- ・夏バテ、暑気あたりに用いられる代表的な漢方薬
- ・暑さによる食欲不振、下痢、全身倦怠感、夏痩せなどに適している



ツムラ
ビヤッコカニンジントウ
白虎加人參湯
3.0g
34

白虎加人參湯（ビヤッコカニンジントウ）

効能効果：のどの渇きとほてりのあるもの

- ・猛暑による発熱や脱水症に対して、体を冷ましつつ水分を補う効果がある
- ・のどの渇きやほてり、倦怠感を和らげ、暑気あたりからの回復を助ける