

【連載18】教えて！ 救急の人

## 講義18

# 低体温症って、なに？

スキーヤーの皆さんに起きやすいケガや病気への疑問・質問に北海道のお医者さん、歯医者さん、救急隊員さんがお答えします。

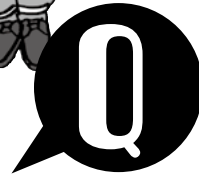


答える人  
若松 淳

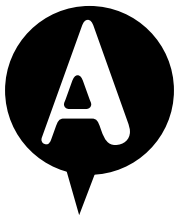
(わかまつ まこと)

胆振東部消防組合消防署  
安平支署、札幌医科大学  
医科学研究科(修士課程)  
救急救命士

1969年生まれ、北海道千歳市出身。定年後は夫婦でウイスキービレッジに移り住みたいと思っています。新婚旅行で訪れてから20年が経ってしまいました。



## スキー場でも低体温症は起きる？



条件が重なれば  
十分に起こり得る事故です。

### ○低体温症とは

よく「私、低体温症なのよね」という女性を見かけますが、たいていは体温計の計り方が悪かったり、単なる冷え性だったり、筋肉量の低下やホルモンバランスによる低体温を「低体温症」と混同している方が多いようです。特別な環境じゃない限り、正確に測定してみると人間の体温は36度以上になります。表面が36度ですから、身体の中心はもう少し高くして37度ぐらいです。この身体の中心温度までが35度以下に冷え切った状態を「低体温症」と呼び、環境や事故が原因の場合、医学用語では「偶発性低体温症」と呼びます。冬山では風、雪、外気温、着衣の濡れ、時間などの要因のほか、個人の体調にも影響を受けて起こります。

### ○低体温症の原因

低体温症の原因は、大きく分けると以下のふたつになります。

1) 熱喪失状態：体熱が奪われた状態

2) 熱産生低下：体内で作られる熱の量が少ない状態

冬山での低体温症は、風雪や気温の低下によって生じるので1の熱喪失状態であると言えますが、これに意識

の低下や動けないなどの身体的影響が加わると2の熱産生低下によって事態はさらに悪化していきます、最悪の場合は死にいたりします。低体温症による事故は、冬山に限ったことではなく、2009年7月に北海道大雪山系トムラウシ山で9人が亡くなる遭難事故があったように、濡れた衣服や雨風などの環境によって、夏でも起きる可能性は充分にあります。

### ○低体温症の症状

低体温症では、強い疲労感や思考能力の低下、呂律がまわらない、足元がふらつき歩けなくなるといった症状が見られます。体温が維持されないと死にいたりしますので、身体は筋肉を動かして「震え」を起こします。しかし、体温が34度になるとこの「震え」も起きなくなり、意識も低下して昏睡にいたり、自分自身での回復は不可能になるので、医療機関での復温や治療が必要になります。進行の途中では、興奮状態や幻覚、錯覚が見られる、せん妄といった状態が続くこともあります。

### ○低体温症の治療

治療といってもゲレンデでできることは少ないですが、まずは風雪にさらされないようにし、体温を奪われない努力をします。ゲレンデから救助したら、濡れている衣服は脱がせて、暖かい毛布などで覆ってあげてください。汗な

どのムレによる衣服の濡れにも注意しましょう。

意識がしっかりとしているなら、温かい飲み物を与えてください。コーンポタージュなど炭水化物を含むものが最適です。コーヒーや緑茶など、利尿作用があるような飲み物は脱水症状を引き起こす危険があるので避けましょう。アルコールとタバコはご法度ですが、すでにお酒を飲んでいる人が低体温に陥った場合は、熱の喪失が加速されるので注意が必要です。

また、手足が冷え切っているのにマッサージなどで急に動かすのは、冷たい血液が全身にまわるので危険です。低体温で動けないときは、水平を保ちつつ静かに移動や搬送を行ないます。

万が一、心臓が止まってしまっても、低体温下では脳機能をはじめ、身体すべての細胞の酸素消費能が低下しているため、長時間の救命活動でも重い障害を残すことなく回復が望めます。救出後は、急いで胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行ない、レスキュー隊、救急隊に引き継ぐまで、あきらめずに行なってください。

### 参考文献

- 1) トムラウシ山遭難事故調査特別委員会  
トムラウシ山遭難事故調査報告書。  
[http://www.jfmgga.com/pdf/tomuraushi\\_yamareport.pdf](http://www.jfmgga.com/pdf/tomuraushi_yamareport.pdf)
- 2) 福家伸夫、事例報告 あの人、どうなりましたか？ 第38回偶発性低体温症救急医療ジャーナル。プラネット株式会社 2011.2；46-51。

