

表1 「熱中症」の起こるメカニズム

1. 暑熱環境における体温調節機構は、**水分蒸発による熱放散**である。
2. 蒸発する液体は、**体液**である。
3. **体液不足(脱水)**を補う必要がある。
4. 喪失した水分量を自発的に補うことができない(**自発的脱水**)。
5. 喪失水分量が補われないと**蒸発に使用できる水分量が不足**する。
6. 体液は循環血液量の確保が優先され、体温調節に体液は回されない。
7. **体温が上昇**する。
8. **多臓器が障害**される。