

# この夏も、熱中症にご注意!

## 予防対策を万全にして、すこやかな夏を過ごしましょう

近年、日本の夏はますます暑くなっています。これに伴い熱中症にかかる人の数も増え、例年、熱中症で命を落とすケースが絶えません。しかし、熱中症は予防できる病気です。熱中症を正しく理解し、しっかり予防対策をして、今年も元気に夏を乗り切りましょう。

### どんな時、どんな人が熱中症にかかりやすいのか

熱中症とは、高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなることによって、体温上昇や大量の発汗、めまいや吐き気、けいれんや意識障害などを起こすものをいいます。

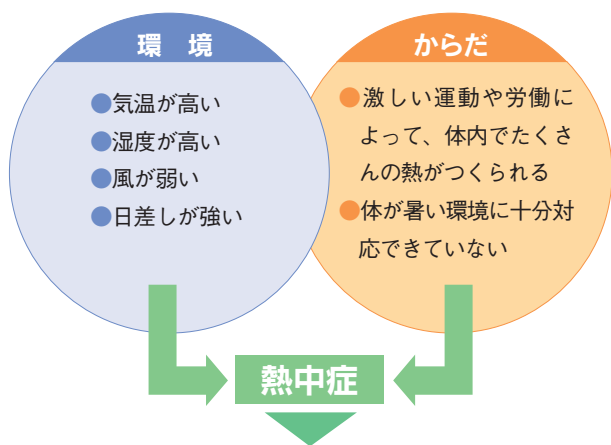
最も熱中症を起こしやすい条件は、猛暑や炎天下での運動・作業などです。そのため、熱中症発生のピークは真夏日（最高気温30℃以上）や猛暑日（最高気温35℃以上）が増える7月中旬から8月中旬にかけて（図1）。時間帯では10時から17時の日中に多く発生しています。

では、それ以外の時期や時間帯は安心なのかと言え、そうとは限りません。熱中症は、年齢、体調、持病、水分のとり方、住環境、暑さに慣れていないかどうかなど、さまざまな要素が絡んで引き起こされるのです（図3）。

例えば、夏の暑さがピークを迎える前でも、梅雨の晴れ間に急に気温が高くなった日や、梅雨明け直後に暑い日が続いたときなどは、体が暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすくなります。また、発生場所も、64歳以下では運動中や作業中などの発生が多くなっています。65歳以上の高齢者は約6割が自宅で熱中症を起こしており（図2）、深夜や早朝に救急搬送されるケースも出ています。

熱中症にかかる人の多くは、軽症ですんでいます。しかし、中には重症化して死に至るケースも決して少なくありません。そのことをしっかり認識したうえで、適切な予防対策を講じましょう。

〈図3〉 熱中症を起こす条件



### 熱中症になりやすい人

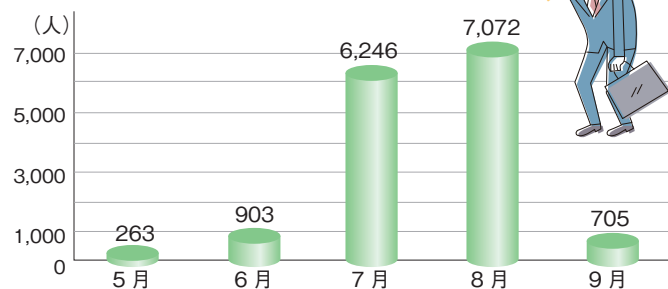
- 脱水状態の人（二日酔い、下痢をしている、など）
- 高齢者、子ども
- 肥満の人
- 厚着をし過ぎている人
- 日ごろから運動不足の人
- 暑さに慣れていない人
- 心臓病や糖尿病など持病のある人
- 寝不足や朝食抜き、風邪などで体調の悪い人



### 2013年度の熱中症発生状況

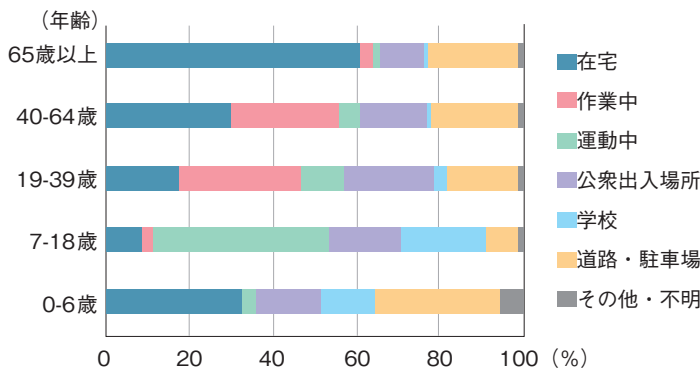
※東京都など20都市における熱中症患者のデータ

〈図1〉 月別患者数



※国立環境研究所「熱中症患者情報速報 平成25年度報告書」より

〈図2〉 年齢別・発生場所別患者数割合



※国立環境研究所「熱中症患者情報速報 平成25年度報告書」より

# 熱中症・シーン別予防対策

熱中症予防の基本は、「暑さを避ける」と「こまめな水分補給」です。熱中症は炎天下で起こるとは限りません。それほど暑いと感じない状況でも、熱中症を起こす人はいます。日頃から油断せず、日常的に以下のようなポイントに注意しましょう。

## 在宅時

- ★リビングや寝室に温度計を置いて、室温をこまめにチェックする
- ★室温が28℃を超えないようエアコンや扇風機を適度に使用する
- ★窓に遮光カーテンやすだれ、ブラインドなどをつける
- ★こまめに室内を換気・通気する

## 外出時

- ★通気性がよく、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ★帽子を被る、または日傘をさす
- ★炎天下を避け、できるだけ日陰を選んで歩く
- ★猛暑日（1日の最高気温が35℃を超える日）や気温の高い時間帯の外出はできるだけ控える

## 屋外での運動

- ★35℃以上の環境下では、運動は原則中止
- ★気温が高い時は、運動時間や運動量を調節する
- ★こまめに水分を補給する（スポーツドリンクが望ましい）
- ★適度な休憩をとる（30分に1回程度が目安）



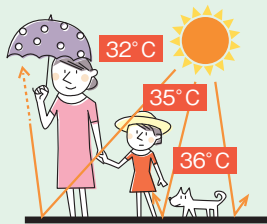
## 生活習慣を整えて暑さに備えた体づくりを

熱中症予防には、暑さに負けない体づくり、体調を整えておくことも大切です。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに対する抵抗力が下がってきます。運動や半身浴などによって自力で汗をかく練習を積むことでも、体を暑さに順化させることができます。そのため、普段から早足でウォーキングをするなどして、汗をかく機会を増やしましょう。

また、朝食抜き、冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎ、睡眠不足など、生活習慣の乱れも体調を崩す原因となり、熱中症のリスクを高めます。熱帯夜などで寝苦しい夜はエアコンを上手に活用するなど十分な睡眠時間の確保にも努めましょう。

## 幼児やペットはより高温にさらされている!?

日差しが強い日は地面に近いほど気温が高くなります。例えば、天気予報などで気温32℃と発表されたとき、幼児の身長に近い50cmの高さでは35℃を超え、さらに地面近くの5cmでは、36℃以上になるので注意が必要です。



## 特に注意したい高齢者と子ども

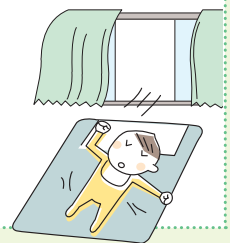
汗をかきにくく、暑さを感じにくい高齢者や、体温調節機能が未熟な子どもは、特に熱中症にかかりやすいので要注意！ 家族や周囲の人が気を配ることが大切です。

### 高齢者

- 室内の温度・湿度に気を配る
- こまめに水分補給
- 就寝時は枕元に水分を置き、寝起きに一口！
- 入浴はぬるめで短時間

### 子ども

- 十分な観察
- 涼しい服装
- こまめに水分補給
- 短時間でも車中に置き去りにしない



## 熱中症が疑われるとき

熱中症は軽い症状でも、短時間で重症化することがあります。めまいや頭痛、吐き気など、熱中症と疑われる症状が現れたときは、直ちに応急処置を施します。

### ● 熱中症の症状と重症度分類

重症度	分類	症状
↓	I度	めまい・失神 筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り） 大量の発汗
	II度	頭痛・気分の不快・吐き気・ 嘔吐・倦怠感・虚脱感
	III度	意識障害・痙攣 手足の運動障害 高体温（体に触ると熱い）

### 【熱中症の応急処置】

#### 1 1 休息

涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて安静にする

★呼びかけに対する応答がおかしい・意識がない場合は、直ちに救急車を手配し、涼しい場所で冷却しながら救急車を待つ

#### 2 2 冷却

- ・ エアコンをつける、または扇風機やうちわなどで風を当てて、体を冷やす
- ・ 冷やしたタオルや冷たいペットボトル、氷のうなどで、首やわきの下、もものつけ根を冷やす

#### 3 3 水分

スポーツドリンクや薄い塩水（1～2%濃度）を、コップ一杯程度を目安に少しずつ補給する

★症状が改善すれば、受診の必要なし。症状が改善しない、あるいは水を飲めない場合は、直ちに医療機関を受診する

