

# かわら版

第 273 号



Quality of Life

日本予防医学協会

2022. 8 発行

高温多湿の日本の夏。今年は梅雨も短く梅雨明けからの酷暑が続いています。地球温暖化やヒートアイランドの影響もあり、暑熱環境はより厳しいものになってきています。総務省消防庁の熱中症による救急搬送状況を見ると、令和三年五月一日〜七月一日(確定値)が九五三二人に対し、令和四年五月一日〜七月一日(速報値)は三〇三三九人と、実に約三・二倍!でした。そこで、今一度

## 『熱中症の予防対策』

について考えてみたいと思います。

### ★熱中症を正しく理解できていますか?★

熱中症とは、汗や皮膚温度で体温調整ができず、からだに熱が溜まってしまふ状態のことです。熱中症を引き起こす条件は、主に「環境」「からだ」「行動」によるものが考えられます。

**環境**…気温が高い、湿度が高い、風が弱い  
日差しが強いなど

**からだ**…高齢者・乳幼児・肥満の方、低栄養状態  
糖尿病などの持病がある、一日酔

**行動**…激しい労働や運動、長時間の屋外作業  
水分補給ができない状況など



熱中症で見られる症状

**重症度Ⅰ度** 手足のしびれ・めまい・立ちくらみ

**重症度Ⅱ度** こむら返り・筋肉痛・生あくび・大量の発汗

**重症度Ⅲ度** 頭痛・嘔吐・倦怠感・判断力/集中力低下  
意識がない、呼びかけへの反応が乏しい  
けいれん・まっすぐ歩けない

ここがPOINT!

熱中症は、湿度等の環境、水分補給の状態、活動内容や健康状態等により、気温が高い状態ではなくても発症することがあります。また、室内でも熱中症は起こり得ます。

### ★救急医に聞く!★

身近な人が熱中症かも?その時どうする?★

熱中症を疑った場合には、涼しい場所に移動させ身体を冷却させること、水分や電解汁の補給が重要です。特に呼びかけ

に反応がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。

熱中症は重症化すれば高齢者や子供はもちろん若年者も臓器障害を起こし生死に直結するため、如何に早期発見し対応を行うかが重要です。呼びかけに反応がなかったり鈍い状態であれば、迷いなく救急車を呼んでください。救急車を呼ぶべきか受診するべきか迷う場合には、救急医療電話相談(廿七一九)に電話し相談すると、医療機関受診の緊急度についてアドバイスをもらえます。二四時間三六五日対応していますので活用するとよいでしょう。

また、夏の水分不足が引き起こすのは熱中症だけではなく、水分不足から血液がドロドロになり、血栓を作って脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。特に脳梗塞は発症すればめまいや嘔気、ふらつき等の症状が現れますが、熱中症の症状と似ているため注意が必要です。熱中症の症状に加えて、麻痺や呂律が回らないなどの脳梗塞の症状が出ている場合もすぐに救急車を呼びましょう。

救急医 石川

### ★熱中症警戒アラートが発表されたら?★

熱中症警戒アラートは、環境省と気象庁が二〇二二年より開始しています。一日二回、前日の夕方一七時とその日の朝五時に暑さ指数が三三以上になると予測される地点に発表され、発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

熱中症警戒アラートが発表されたら...

- ・熱中症のリスクが高い方へ予防の声をかけを!
- ・普段以上に熱中症予防行動を実践!
- ・屋外での運動は原則中止・延期を!
- ・外出ではできるだけ控えよう!
- ・身の回りの暑さ指数(WBGT)を確認しよう!



豆知識

暑さ指数(WBGT)  
気温・湿度・輻射熱の比率で計算され、風(気流)も指標に影響。環境省の熱中症予防情報サイト等で確認できるほか計測器での測定が可能。二八〜三二未満で嚴重警戒、三三以上で危険基準とされている。

### ★熱中症は日常生活での予防が肝心★

暑さの感じ方は人それぞれ。日々の体調を確認しながら対策を行っていくことが大切です。

※感染症対策も行いながら...  
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいがちです。

体調に応じて、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合にはマスクをはずす、マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけるようにしましょう。

※日々の生活の中で...  
睡眠・休養、食事等の体調管理に加え、日傘や帽子等の日除け対策、携帯型扇風機や保冷材などのグッズも活用しましょう。

※職場の中で...  
自身の体調管理に加え、職場では、水分塩分補給の促しや職場環境・WBGT値の確認、職員の健康状態の把握、作業時の服装や作業時間の確認等、予防対策を進めていきましょう。

二〇二〇年七月のかわら版も参考に!

<https://www.jpma.or.jp/kawara/01/202007.html>

### ★熱中症は日常生活での予防が肝心★

今回の記事は、左記サイトや情報を参考に作成しています。今一度確認をして、熱中症予防対策を続けていきましょう!【一】

【厚生労働省】

熱中症を防ぐために知っておきたいこと 熱中症予防のための情報・資料サイト  
[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_jiyuu/kenkou/teiryu/netyuu\\_tasaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jiyuu/kenkou/teiryu/netyuu_tasaku/)

【環境省】

熱中症予防情報サイト  
<https://www.wbgt.env.go.jp/>

【国土交通省 気象庁】

熱中症から身を守るために  
<https://www.jpma.go.jp/mal/kishou/know/kunshihetesu.html>

熱中症について学べる動画  
[https://www.wbgt.env.go.jp/healthness\\_library.php](https://www.wbgt.env.go.jp/healthness_library.php)

【総務省消防庁】

熱中症情報  
<https://www.fma.go.jp/dissaster/heatstroke/post03.html>

※裏面に図解による熱中症の応急処置を掲載しています



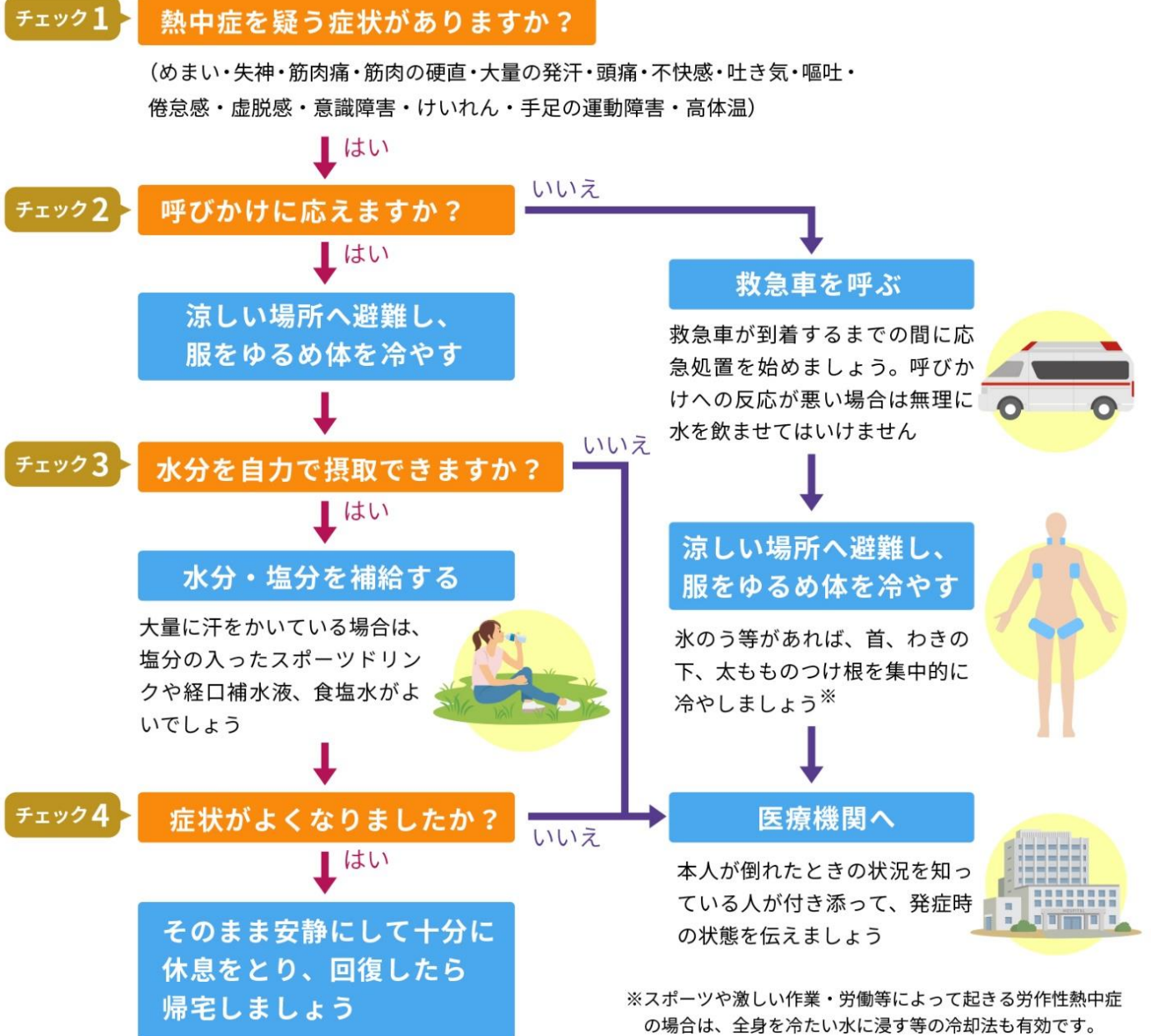
毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索



## 【熱中症の応急処置】



\*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。