



熱中症について知ろう



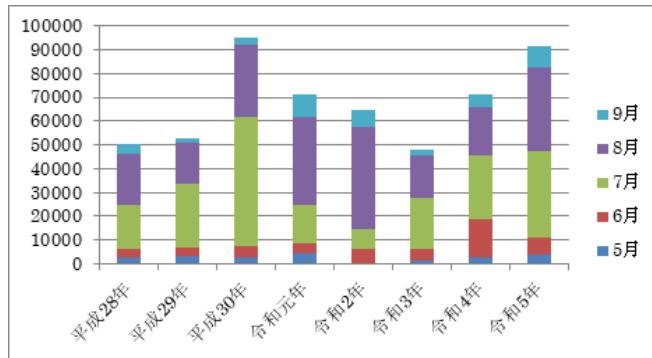
今年も6月になり、気温が上がってきました。年々気温の上昇などもあり、令和6年4月から熱中症特別警戒アラートの運用も始まりました。熱中症にならないために熱中症とは何か知り、対策しましょう。

令和5年は熱中症による救急搬送者数は91,467人と平成30年に次ぎ、過去2番目に多い状況でした。

さらに下記のデータより令和4、5年は6月の熱中症者数が多くみられます。

6月は梅雨の時期で湿度が高くなります。熱中症は湿度にも注意が必要です。

年度別 熱中症救急搬送者数



画像 総務省消防庁 報道資料 より一部加筆

熱中症とは

周囲の気温の上昇や過度の運動による体温上昇で起こる健康障害です。

軽症でめまいや筋肉痛、重症では呼びかけに応じなくなり、けいれんを起こすこともあります。



熱中症になりやすい人の特徴

- ・高齢者や乳幼児(体温の上昇に対応できない)
- ・肥満の人や過度に衣服を着ている人(熱を逃しにくい)
- ・運動不足の人や暑さに慣れていない人(汗をかきにくい)

熱中症と筋肉量の関係

筋肉量が少ないと、心臓に血液を戻す働きが低下するため、熱を体に溜めやすくなり、脱水症状や熱中症を引き起こしやすくなります。

さらに、筋肉には水分を保持する機能があり、筋肉量が多いほど水分を多く体内にとどめておく事ができます。筋肉量が少ないと少しの暑さでも脱水症状になりやすく、体内にとどめておける水分量も少なくなります。

対策の一つとして適切な運動による筋肉量の維持は有効です。(注意:暑い日の運動や過度の運動はかえって熱中症のリスクを上げてしまいます可能性がある為、適度な運動が重要になります。)

また、高齢の方は筋肉量の減少による体内の水分量が減少しているため、重度の熱中症になるリスクが高くなります。

出かける際は帽子などで直射日光を受けすぎないことや濡らしたタオルを首にかけするなど体温が上がりすぎないように対策することが重要です。

熱中症と湿度の関係

湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体温を下げる効果が落ちます。暑さ指数には湿度が大きく影響するため、湿度が高い日本は熱中症にかかりやすい環境です。気温が25℃と低くても、湿度が70%を超える日は、熱中症に要注意です。

扇風機やエアコンで温度調節し、風にあたることで体温が上がりにくくなり、熱中症のリスクは下がります。また通気性の良く速乾性がある衣服の着用も体温がこもりにくくなるので対策として有効です。

【参考文献・資料】

- ・厚生労働省 熱中症を防ぎましょう！厚生労働省 (mhlw.go.jp)
- ・総務省消防庁 報道資料 heatstroke_nenpou_r5.pdf (fdma.go.jp)