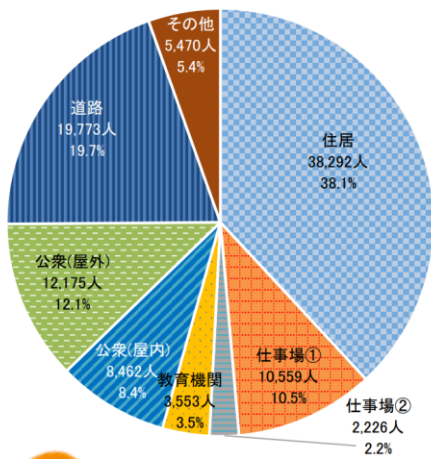


暑さに負けない熱中症対策 ～熱中症は予防が大切～

令和7年は熱中症警戒アラートの発表回数が過去最多となるなど、非常に厳しい暑さが長期間にわたって続きました。総務省の調査によると、5月から9月までの全国における熱中症による救急搬送人員の累計は約**10万人**となり、調査を開始した平成20年以降で**最も多い**搬送人員だそうです。今回のコラムでは、増えている熱中症について紹介していきます！

熱中症の発生場所

発生場所別（構成比）
総搬送人員 100,510人



熱中症の発生場所で一番多いのは**住居**です。

「熱中症って屋外だけ気を付ければいいのでは？」という声も聞いたことがありますが、自宅で熱中症になり倒れた方もいます。

また、気温が高くななくても**湿度が高い**と熱中症リスクも高まるので注意が必要です！



熱中症搬送者のうち、
18歳以上65歳未満の方が**約3割**以上います！

※仕事場①（道路工事現場、工場、作業所等）

仕事場②（田畑、森林、海、川等 ※農・畜・水産作業を行っている場合のみ）

出典：総務省統計局、令和7年（5月～9月）の熱中症による救急搬送状況
(heatstroke_nenpou_r7.pdf)

熱中症とその要因

熱中症とは、高温な環境下で汗をかくことによる体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状が現れる状態です。
熱中症を引き起こす条件は「**環境**」と「**からだ**」と「**行動**」によるものが考えられます。

要因その1 環境

- ・ 気温や湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 締め切った室内
- ・ エアコンのない部屋
- ・ 急に熱くなった日など



要因その2 からだ

- ・ 高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・ 糖尿病や精神疾患などの持病
- ・ 低栄養状態
- ・ 下痢やインフルエンザなどの脱水状態
- ・ 二日酔いや寝不足といった体調不良



要因その3 行動

- ・ 激しい運動や、慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給できない状況





熱中症の症状と手当



	I 度	II 度	III 度	IV 度
症 状	●顔面蒼白 ●脱水 ●吐き気 ●めまい、立ちくらみ ●急性の筋肉痛、こむら返り	●口の渇き ●めまい ●頭痛 ●イライラする ●倦怠感(だるさ)	●けいれん発作 ●からだが熱い ●意識障害	●意思疎通ができない ●深部体温が40度以上
手 当	119番▶応急手当 ●冷所で安静 ●からだを冷やす ●水分と塩分の補給※ ●見守り	医療機関での診療が必要	積極的に身体を冷やす(アクティブクーリング)入院治療が必要	



※腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

参考:厚生労働省
「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」



熱中症の予防行動

熱中症を防ぐためには、場所に応じた適切な対策を取ることが重要です。
『熱中症警戒アラート』発表時には
外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

屋内では



- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値(暑さ指数)も参考に

屋外では



- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控えましょう



からだの蓄熱を避けるために



- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給しましょう

のどの渇きを感じた時には、すでにからだから水分が失われた状態です！
室内でも、屋外でも、**のどの渇きを感じなくても**、
こまめに水分を補給することは大事です。
熱中症に気を付けて、暑い夏を乗り越えていきましょう！