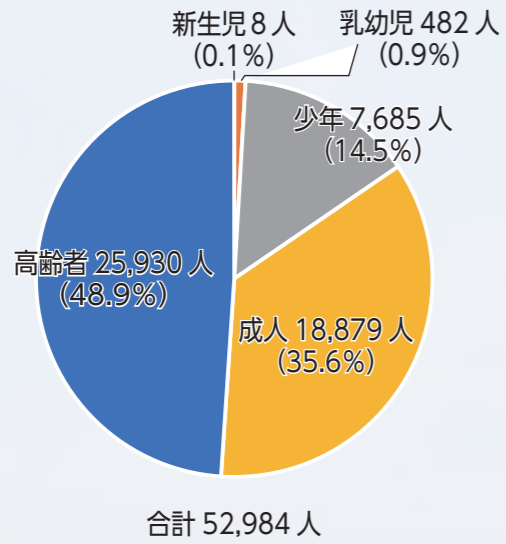
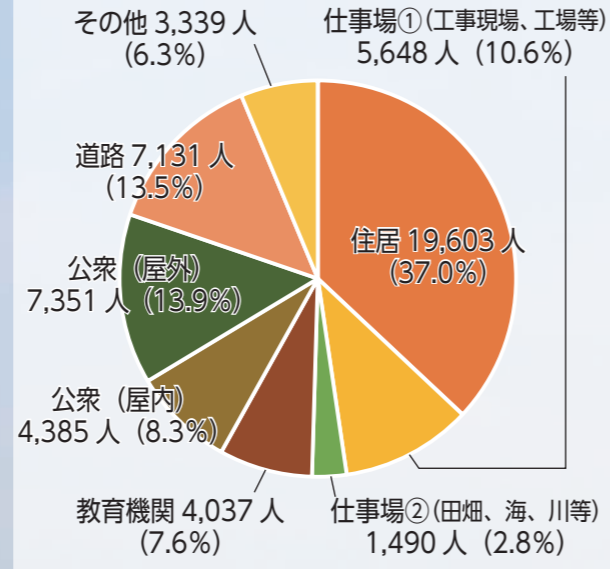


全国で救急搬送された方の年齢別内訳



平成 29 年 5 月～9 月 (消防庁発表)

全国の熱中症の発症場所別内訳



平成 29 年 5 月～9 月 (消防庁発表)

熱中症にならないために

いよいよ夏真っ盛り。屋外イベントが目白押し季節に、よく耳にするのが「熱中症」。全国で毎年多くの方が熱中症と疑われる状態で救急搬送されています。

しかし、熱中症は予防することができます。しっかりと対策をして、楽しい夏を過ごしましょう。

■問合せ 健康課(市役所内線354)

生命に関わる怖い「熱中症」

「熱中症」とは、温度や湿度が高いところで、体内の水分や塩分のバランスが崩れることで起こる症状です。熱中症になると、体温の調節機能が働かなくなり、体温の上昇やめまい、体のだるさを感じます。症状がひどいときには、けいれんを引き起こしたり、意識がもうろうとしたりするなどし、時には死に至ることもあります。

平成29年に熱中症で救急搬送された人は、全国で約5万3千人にのぼります(同年5月～9月/消防庁発表)。北はりま消防本部管内(西脇市、加西市、加東市および多可町)では、151人の方が搬送されています(同/北はりま消防本部発表)。全国で救急搬送された患者のうち、0.1パーセントに当たる48人の方が、熱中症が原因で命を落とされています。

搬送された方の半数が高齢者

昨年5月から9月までに全国で救急搬送された方のうち、高齢者(65歳以上)が約2万6千人で、全体の48.9パーセントを占め、最も多くなっています。次いで、成人(18歳以上65歳未満)の約18,900人(全体の35.6パーセント)、少年(7歳以上18歳未満)の約7,700人(同14.5パーセント)、乳幼児(生後28日以上7歳未満)が約482人(同0.9パーセント)などとなっています(いずれも消防庁発表)。

発症場所の多くが住居

熱中症の発症場所(平成29年)は、住居(敷地内の全ての場所を含む)が全体の37.0パーセントで最多。救急搬送される3人に1人が住居で熱中症を発症しています。また、次いで不特定者が入りやすい屋外の場所が13.9パーセント、道路が13.5パーセント、工事現場や工場、作業所などの職場が10.6パーセントとなっています(いずれも消防庁発表)。

熱中症の症状と対処方法

※環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」を基に作成

熱中症の症状と重症度

日本救急医学会（熱中症に関する委員会）では、熱中症の症状を重症度によって、「Ⅰ度」から「Ⅲ度」までの3段階に分類しています（左表）。

熱中症は急速に症状が悪化し重症化します。軽傷（Ⅰ度）の段階で、早く体の異常に気が付き、応急処置をすることが重要です。

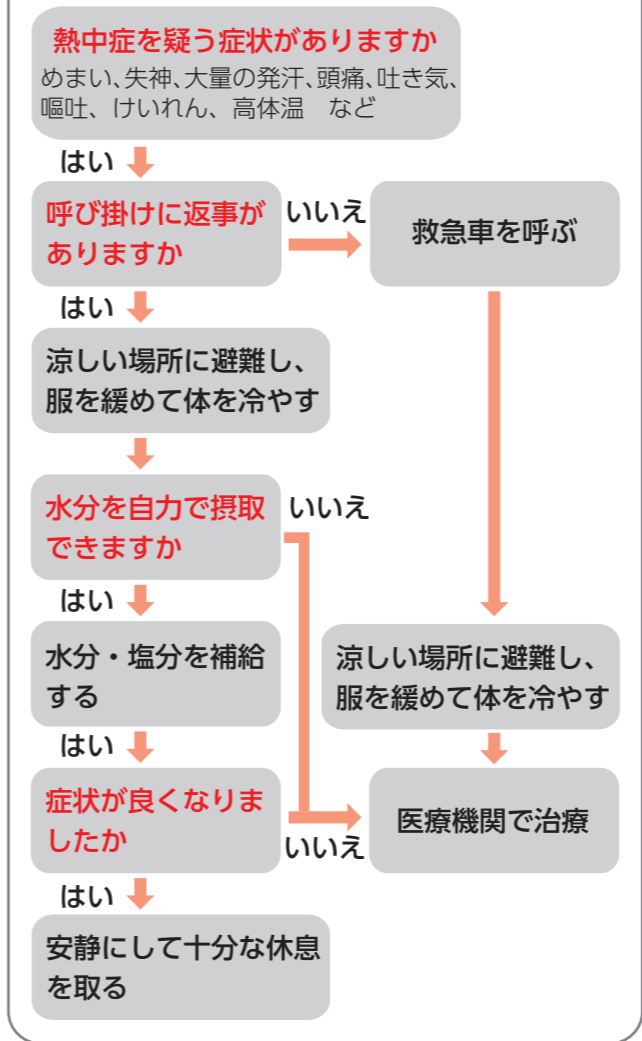
熱中症の対処方法

熱中症の疑いがあるときは、救急車を呼ぶことと、現場ですぐに体を冷やし始めることが必要です。救急車の到着を待つまでの間に、現場で応急処置を施しましょう。

◆熱中症の重症度

分類	症状	重症度
Ⅰ度	めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、手足のしびれ、気分が不快	
Ⅱ度	頭痛、吐き気、嘔吐、 <small>おうと</small> 、 <small>けんたいかん</small> 倦怠感、虚脱感	
Ⅲ度	（Ⅱ度の症状に加えて）意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温、肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害	

熱中症の応急処置



① 涼しい場所へ避難
風通しが良い日陰や、可能であればクーラーが効いている室内へ避難させてください。

② 脱衣し体を冷やす
衣服を脱がせて、体からの熱の放散を助けましょう。ベルトやネクタイ、下着などを

③ 水分と塩分を補給
患者に冷たい水を持たせて、自分で飲んでもらいます。大量の発汗があるときは、汗で失われた塩分も補える市販の経口補水液やスポーツドリンクを飲むのが最適です。意識がはっきりしていれば、冷やした水分をたくさん取るようにしてください。

④ 医療機関へ搬送
自力で水分が摂取できないときは、直ちに医療機関に搬送することが最優先です。

熱中症の予防方法

※環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」を基に作成

熱中症にならないために

熱中症にならないようにするには、脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。脱水と体温の上昇を抑える方法として、薄着になることや、日陰に移動する、冷房を使用するなど、暑さから逃れる「行動性の体温調節」と、血管の拡張や発汗によって熱を体外に逃がす「自立性の体温調節」の方法があります。

しかし、高温な環境下では、汗による体温調節の依存度が高くなります。そのため、汗のもととなる体の水分量を維持することが重要になります。

「配慮と工夫」で熱中症予防

熱中症にならない対策として、体調管理や暑さへの慣れなど「体への配慮」と、暑さを避けることや活動の時間帯や継続時間など、「行動の工夫」、そして、「住まいと衣服の工夫」が効果的です。

① 暑さを避けて服装を工夫

屋外では日陰を歩き、日傘を差したり、帽子をかぶったりしましょう。屋内では、扇風機やクーラーを適切に使用したり、すだれやカーテンで部屋への直射日光を遮ったりし、暑さを避けましょう。

また、汗を吸収するために、吸水性に優れた素材の服や下着を着ます。襟元は緩めて、熱気や汗が出やすいように通気しましょう。太陽光の熱を吸収しやすい黒色の衣類を避けることも大切です。

② こまめに水分を補給

暑い日にはじわじわと汗をかいていますので、こまめに水分を補給しましょう。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなどで水分とともに塩分を補給します。

③ 急に暑くなる日に注意

体が暑さに慣れていないと

きには、急に暑くなる日に熱中症を起こしやすくなります。少しずつ暑さに慣れるようにしましょう。

④ 暑さに備えた体づくり

日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身に付けておくと、体が夏の暑さに対応しやすくなり、熱中症になりにくくなります。

⑤ 個人の体調を考慮

熱中症の発症には体調が影響します。体内の水分が少ない状態や、食事を抜いたときなど、体調が万全でないときは、暑い環境にいることを絶対に避けましょう。

⑥ 集団活動では互いに配慮を

集団で活動するときは、お互いへの配慮や注意が必要です。こまめに休憩し、一人当たりの活動時間を短くしましょう。個人の体力や体調に合わせることも大切です。

「暑さ指数」を活用しよう！

熱中症対策の一つに、「暑さ指数（WBGT）」の活用があります。WBGTは、昭和29年にアメリカで提案された指標で、単位は気温と同じ「セ氏度（℃）」で示されます。人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目したもので、熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・放射など周辺の熱環境、③気温の3要素が取り入れられています。

この指数を基に、日本気象学会が「日常生活に関する指針（表①）」を、公益財団法人日本スポーツ協会が「熱中症予防運動指針（表②）」を公表しています。WBGTを活用して、熱中症にならないようにしましょう。

日ごとのWBGTは環境省のホームページで確認することができます。



◆日常生活に関する指針（表①）

温度基準（WBGT）	注意事項
31℃以上【危険】	高齢者は安静状態でも発生する危険性が高い。外出は避け、涼しい室内に移動する。
28℃～30℃【厳重警戒】	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
25℃～27℃【警戒】	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取る。
25℃未満【注意】	激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

◆熱中症予防運動指針（表②）

暑さ指数（WBGT）	注意事項
31℃以上	運動は原則中止 特別な場合を除き、運動を中止。特に子ども場合は中止すべき。
28℃～30℃	【厳重警戒】 激しい運動は中止 激しい運動など体温が上昇しやすい運動を避ける。運動する場合は頻りに休息を取り、水分・塩分を補給。体力がない人や暑さに慣れていない人は中止する。
25℃～27℃	【警戒】 積極的に休息 積極的に休息を取り、適宜水分・塩分を補給する。激しい運動は30分ごとに休息を取る。
21℃～24℃	【注意】 積極的に水分補給 熱中症の兆候に注意し、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21℃未満	【ほぼ安全】 適宜水分・塩分を補給する。