

健康一口メモ

～熱中症予防～

暑さ対策できていますか？

2020年7月号

地球温暖化の影響もあり、日本の夏は年々暑さを増しています。熱中症は対処が遅れれば命を落とす危険もある状態です。今年は新型コロナウイルスの影響でマスク着用や、外出自粛により暑さへの慣れが遅れる等、熱中症のリスクが高くなると予想されています。予防行動をとると同時に、危険な症状を見極めるようにしましょう。

1. 熱中症の近年の動態

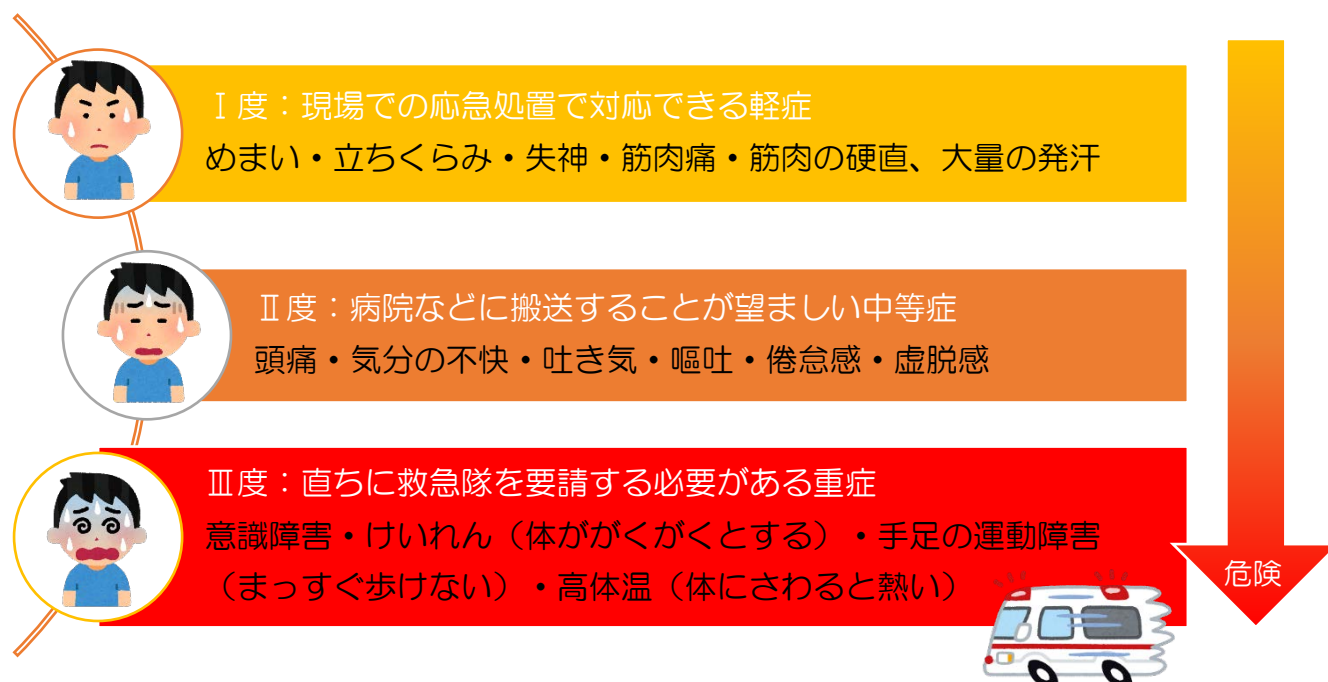
令和元年5月から9月の全国における熱中症による救急搬送人員の累計は 71317人、死亡者は 126人 となっています。また、三重県での令和元年5月～9月の救急搬送人員数は 1178人 となっています。

今後の国内での取り組みとして環境省及び気象庁から、「熱中症警戒アラート」が令和2年7月、一部地域から始まり、令和3年には全国的に運用開始される予定です。従来、気温を基準として情報提供されていた高温注意情報が「暑さ指数（WBGT 値）」（後述4. WBGT とは？を参照）を用いた基準に置き換わる取組で、熱中症の危険度が非常に高くなる日に国民に気づきを与え、予防行動にうつすための情報となっています。



2. 熱中症の症状は？

熱中症は、高温多湿な環境に、体内の水分および塩分のバランスが崩れたり、循環調節や体温調節などの体内の重要な調節機能がうまくいかなかったり、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。



3. 熱中症になりやすい条件は？

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。

環境

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、締め切った屋内、エアコンの無い部屋、急に暑くなった日、熱波の襲来 etc.

からだ

体調が悪い、高齢者や乳幼児、糖尿病などの持病がある、肥満病気などで体調がよくない、普段から運動をしていない etc.



行動

激しい筋肉運動や慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給がしにくい状況 etc.



また、暑さへの慣れ（順化）がされていないと、より熱中症になりやすいです。

暑さへの慣れ（順化）

- ・暑さに慣れると汗をかきやすくなります。
- ・特に、前胸部と前額部の汗がすぐに出るようになると、心臓と脳の温度上昇を食い止められます。
- ・暑い環境へのばく露が中断すると、順化は失われます。
- ・水分やNa（ナトリウム）を失いにくくなります。

慣れていない人は一日に 15～20g もの食塩を発汗で失うこともあります。順化によって、一日 3～5g におさえられるといわれています。

4. WBGT とは？

WBGT：Wet Bulb Globe Temperature（暑さ指数）とは、気温、湿度と 輻射熱の 3 つから算出される暑さの指標です。単位は気温と同じ摂氏（℃）が使われ、専用の機器を使用し測定されています。市販されている機器でも測定可能で、作業によって判断基準が示されています。



参考：環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に観測地と予想値が掲載されています。

～日常生活での基準～

温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28～31℃)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃)	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する 危険性がある。

～作業者に関する基準～

代謝率区分	WBGT 基準値(℃)			
	熱に順化している人		熱に順化していない人	
0(安静)	33		32	
1(低代謝率:軽作業)	30		29	
2(中程度代謝率: 中程度の作業)	28		26	
—	気流を 感じないとき	気流を 感じる時	気流を 感じないとき	気流を 感じる時
3(高代謝率: 激しい作業)	25	26	22	23
4(極高代謝率: 極激しい作業)	23	25	18	20

5. 熱中症を予防するために

新しい生活様式 Ver.

暑さを避けること と こまめに水分を補給すること が基本になります。

また、情報収集を行うことで熱中症予防を適切なタイミングで実施することができます。

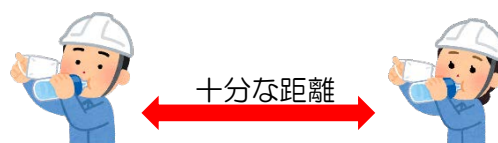
1. 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整する。
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する。
- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしないようにする。WBGT も参考にする。
- ・涼しい服装にする。日傘や帽子も利用する。
- ・急に暑くなった日等は特に注意する。



2. 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意。
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、マスクをはずす。
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人と十分な距離をとった上で、適宜マスクをはずして休憩をとる。



3. こまめに水分補給をしましょう

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をする。
- ・1日あたりの目安は1. 2リットル。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずにとる。
(0.1～0.2%の食塩水：1ℓに1～2gの食塩)
- ・経口補水液やスポーツドリンク、塩飴等も上手に利用する。

糖分も多い場合があるので注意！



4. 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェックする。
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で療養する。

5. 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動をする。
- ・水分補給を忘れずに、運動は無理のない範囲で行う。
- ・順化のための運動は「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度を目安に。運動開始から2週間くらいで獲得できます。
- ・週2，3日はお風呂で汗をかくことも順化に有効です。



6. 熱中症が疑われるときの応急処置

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる。

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に首のまわり、脇の下、足の付け根など）

水分補給

水分、塩分、経口補水液などを補給する。

自力で飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！



参考）・厚生労働省 熱中症関連情報

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/)

・環境省 熱中症予防情報サイト

(https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php)

発行/2020年7月

公益財団法人三重県健康管理事業センター