



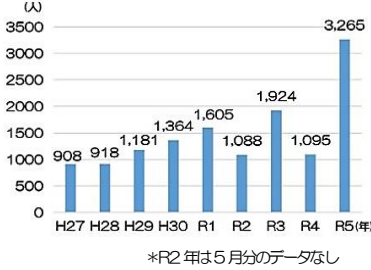
～今年も要注意!!熱中症～

熱中症とは、高温多湿な環境下で、体温を平熱に保つため汗をかいた際に、体内の水分及び塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、循環調節や体温調節などの機能が破綻することで発症する障害の総称で、死に至る可能性がある病態です。近年、気候変動の影響で年平均気温は上昇し、熱中症リスクは今後も増加することが予測されており、適切な予防や対処が大切です。



●北海道における熱中症の現状

1 熱中症による救急搬送の年次推移(各年5月～9月)



令和5年5月から9月の北海道における熱中症による救急搬送人員は3,265人で、平成20年の調査開始以降一番多い搬送人員でした。

●熱中症の分類と対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
I度	•めまい、失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示す。 •筋肉痛、筋肉の硬直 •筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じる。 •手足のしびれ、気分の不快	•涼しい場所へ移動 •安静 •冷やした水分、塩分の補給	•症状が改善すれば受診の必要なし
II度	•頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感 体がぐったりする、力が入らないことがあり、「いつもと様子が違う」程度のこぐり意識障害を認めることがある。	•涼しい場所へ移動 •安静 •衣類をゆるめ体を冷やす •十分な水分と塩分の補給	•口から飲めな場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要
III度	•II度の症状に加え、意識障害、けいれん、手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がガクガクとひきつがある(全身のけいれん)、真っすぐ走れない、歩けないなど。 •高体温 •体に触ると熱いという感熱。 •肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは、医療機関での採血により判断する。	•涼しい場所へ移動 •安静 •衣類をゆるめ保冷剤などで冷やす	•急いで救急車を要請

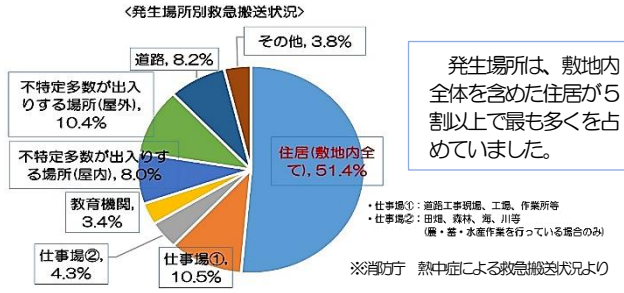
2 令和5年熱中症の救急搬送状況(5月～9月の調査集計)



月別では8月が最も多く5割以上を占めていました。



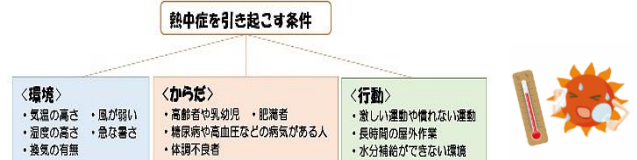
年齢別では65歳以上の高齢者が6割と最も多く占めていました。



発生場所は、敷地内全体を含めた住居が5割以上で最も多くを占めていました。

●熱中症の予防対策

条件(右図)がそろうことで、誰でもどこでも熱中症になる危険性があります。予防方法を身につけて熱中症を予防しましょう!自分の体調変化に注意するとともに、お互いに声をかけあいましょう。



1 暑さに負けない体づくり

- (1) 規則正しい食生活を心がけましょう
 - 三食食べる(欠食しない)
 - バランスの良い食事
- (2) こまめに水分を摂ろう
 - 喉が渇く前に水分補給
 - 入浴前後や起床時
 - 多量に汗をかいたときは電解質も補給
- (3) 適度な運動で暑さに体を慣らす
- (4) 睡眠環境を整える



2 衣服の工夫

- (1) 吸湿性・速乾性素材のもの
- (2) 通気性の良いもの



3 屋内での注意

- (1) 冷房や扇風機で温度調節
- (2) 室温、湿度の確認
- (3) 遮光する(カーテン、簾、ブラインドなど)



4 屋外での注意

- (1) 外出時は日陰を歩く
- (2) 帽子や日傘の利用
- (3) こまめな休憩



5 WBGT(暑さ指数)を活用しよう

暑さ指数(WBGT)は熱中症を予防することを目的にアメリカで提案された指標です。これは、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に影響が大きい「気温」「湿度」「輻射熱」を取り入れた指標です。

暑さ指数(WBGT)	日常生活に関する指針	注意事項
危険 (31以上)	注意すべき生活活動の目安	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以上 31未満)	すべての生活活動で起こる危険性	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以上 28未満)	中等度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動で起こる危険性	一般的に危険性は少ないが激しい運動や重労働には発生する危険性がある。

※過去のデータから、WBGT(暑さ指数)が28を超えると、熱中症患者が著しく増加する傾向があります。

※知っていますか?熱中症警戒アラート※

「熱中症警戒アラート」は、危険な暑さが予想されるときに、熱中症への警戒を呼びかけるもので、WBGT(暑さ指数)が33以上になると予測したときに発表されます。また、令和6年4月から、一段上の「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始され、WBGT(暑さ指数)が35以上になると予測した場合に発表されます。過去に例のない危険な暑さとなり、熱中症による重大な健康被害の恐れがあることから、より積極的な熱中症予防が必要となります。

※環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>

参考:厚生労働省HP
環境省HP
総務省HP

福利課健康支体系
電話:011-231-4111
内線:35-380