

地域で防ごう！熱中症

暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。暑くなると怖いのが『熱中症』です。近年、夏の気温上昇に伴い、熱中症による搬送数は増え、去年は全国で73,317人と過去2番目の多さとなり、今年も注意が必要です。今回は熱中症について整理をしたいと思います。

● 熱中症の分類 (非労作性(古典的)熱中症と労作性熱中症)

特徴	非労作性(古典的)熱中症	労作性熱中症
年齢	子ども、高齢者	若年、活動的
発生意因	熱波の影響により流行 不活動で座りっぱなし	不定期(1年中起こりうる) 激しい運動による
健康状態	基礎疾患がある人が多い	健康な人に起こりうる
発汗状態	発汗は少なく、皮膚は乾燥	汗をかき、皮膚は湿っている



高齢者で基礎疾患がある人は非労作性熱中症に注意が必要です。コロナ自粛等で不活動になるとさらに熱中症の危険性が高まってしまいます。最近汗をかかなくなったというのも注意です。

● 熱中症の予防のためにできること

熱中症を引き起こす条件

気候：高い気温と湿度が一日中続く

社会的要因：エアコンの不使用、社会的に孤立

自分で調整が難しい、寝たきり

持病や薬剤：心疾患、脳血管疾患、肺炎

精神疾患、認知症など

脱水の原因になる薬剤

熱中症予防のために

- 体を冷やす、涼しい環境
エアコンや冷たいシャワーを浴びる
- 脱水を防ぐ 水分・塩分の補給
- 社会的なつながりを増やす
高齢者の健康を守るための声かけ

高齢者は体温調節能力が低下するため、熱中症にかかりやすいです。また、熱中症になると入院治療が必要となったり、発見や治療が遅れると数日間で亡くなってしまう事もあります。

熱中症の予防は治療よりも**有効かつ簡単**です。個人レベルと地域レベル、両方の予防策が暑い夏を健康に過ごすために大切になります。

今年は暑くなければいいなと願いつつ、みんなで暑い季節を乗り切りましょう。

参考文献：1)Yoram E et al. Heatstroke The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDECINE 380:25 June 20, 2019

発行元：株式会社スイッチオンサービス 編集者： 調査研究室 今田・藤本

内容に関するご意見やお問合せ、勉強会の講師などのご依頼は、こちらまで⇒

