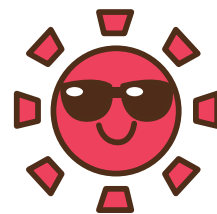


熱中症について



近年、地球温暖化の影響もあり、全国的に平年よりも高温になる傾向があり、2025年の夏は日本全国で統計開始以来の猛暑が記録されました。気象庁のデータによると、全国平均気温は平年の平均気温を2.36度上回り、統計開始以来の最高値を記録しました。

2025年度5月～9月の熱中症や熱中症疑いで救急搬送された人数は10万510人で過去最多を更新しました。今年も本格的に暑くなる前に、熱中症予防について今一度考えてみましょう。

■本格的に暑くなる前から予防を始めましょう

2025年度の梅雨明け後の熱中症による救急搬送車数は梅雨明け前の週と比較し、約1.5倍に増加しました。

熱中症を予防するためには、本格的な夏の前に身体を暑さに慣らす「暑熱順化」が有効といわれています。暑さに慣れるまでは無理せず十分に休憩を取りながら、2週間ほどかけて徐々に身体をならして暑さに強い身体を作りましょう。

暑熱順化に効果的なトレーニング ～日常の中で無理のない範囲で汗をかきましょう～

- ウォーキングやジョギング 頻度は週5回が目安

ウォーキング時間は1回30分

ジョギング時間は1回15分

- サイクリング 頻度は週3回が目安

運動時間は1回30分

- 筋トレやストレッチなどの適度な運動 頻度は週5回～毎日

運動時間は1回30分

- 入浴 頻度は2日に1回

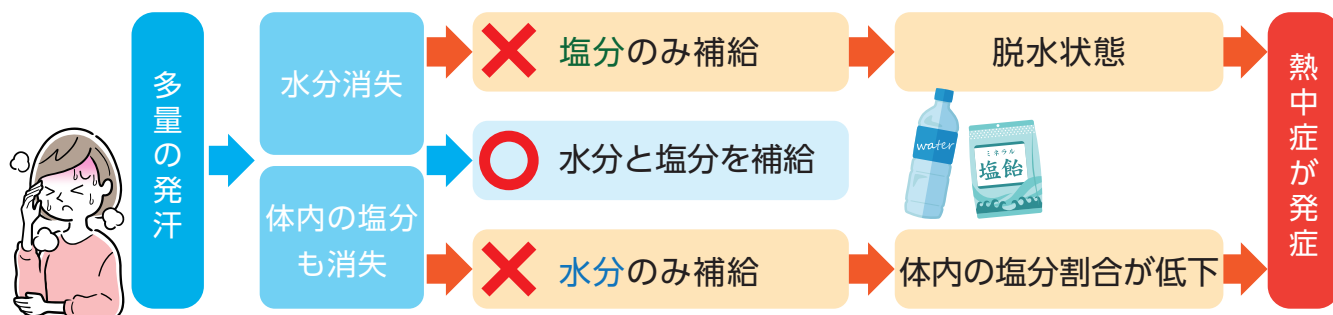
シャワーではなく湯船にお湯をはって入浴しましょう



■適切な水分・塩分補給で熱中症を予防しましょう

暑い環境では、自分が思っている以上に脱水症状が進行していることもあります。のどの渇きに関係なく、定期的に水分を補給し、休憩時間だけでなく仕事中にもこまめに水分を補給しましょう。

多量に汗をかくと水分・塩分が減ります。水だけを補給すると、体内の塩分割合が低下して自覚症状がなく熱中症になることがあります。また、水分を摂らずに塩タブレットや塩飴等で塩分だけ補給しても脱水状態は変わりません。



■いざという時のために熱中症の対応を知っておきましょう

●熱中症の症状

- ・手足がつる
- ・たちくらみやめまい
- ・吐き気
- ・汗が止まらない / 逆に汗をかかない
- ・すぐ疲れる
- ・何となく体調が悪い
- ・フラフラしている
- ・ボーっとしている
- ・呼びかけに応じない



熱中症かどうかは専門知識がないと判断できません。

上記のような熱中症が疑われる症状が見られたら、速やかに作業を中止しましょう。



●涼しい場所への避難

エアコンの効いた室内や風通しの良い日陰など、できる限り涼しい場所へ避難させる

●からだの冷却

衣服をゆるめ、首回り、わきの下、足の付け根など大きな動脈の近くをタオルで包んだ保冷剤で冷やす

※ジェルタイプのクールシートは冷たさは感じますが、メンソールと気化熱による冷感であり、熱中症の応急処置には適していません

●水分・塩分の補給

冷やした経口補水液などで水分・塩分を補給する

意識がない場合や自力で水分が摂れない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

涼しい場所で水分をとり、衣類をゆるめて体を冷やしても症状がよくなる場合には、医療機関受診をしましょう。

熱中症から命を救うためには、いかに早く体温を下げられるかが大切になります。

「熱中症くらい…」と軽く考えていると、命を救えないことや、運よく命は助かっていても脳に後遺症を残す可能性もあります。

救急車が到着するまでの応急処置として速やかに作業着を脱がせて水をかけ、全身を急速に冷却しましょう。



■熱中症予備軍『隠れ脱水症』のを見つけ方 ～爪押しで定期的にセルフチェックしましょう～

①手の親指の爪を逆の指でつまむ



②つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症をおこしている可能性があります。



【参考文献】 熱中症情報 | 熱中症情報 | 総務省消防庁 <https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html>
働く人の今すぐ使える熱中症ガイド / 厚生労働省 | 厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133_00001.html
熱中症が疑われる人を見かけたら | 厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/happen.html
厚生労働省 (隠れ脱水症のを見つけ方) <https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001088384.pdf>
暑熱順化 | 熱中症ゼロへ - 日本気象協会推進 <https://www.netsuzero.jp/learning/le15>