

夏に多発する事故から尊い命を守ろう

梅雨が明け、本格的な夏の暑さがやってくるこれからの季節は、熱中症が増える時期です。熱中症は屋外だけでなく室内でも発生しているため、室内温度を確認するなど熱中症にならないような注意が必要です。また、水に接する機会が多くなり、海・河川・プールなどでの水による事故が増える時期でもあります。熱中症や水の事故を防ぐために、次のような点に注意して、楽しい夏を過ごしましょう。

《熱中症を防ごう》

1 熱中症の発生状況（平成29年6月から9月まで）

(1) 月別救急搬送人員

東京消防庁管内（稲城市、島しょ地域を除く）で、平成29年6月から9月までの4か月間に、救急搬送された方のうち、熱中症（疑い含む）と診断された方は、3,167人となっています。平成28年中同期間の2,819人と比較して348人の増加となりました。

月別では、各年ともに7月、8月の発生が多いですが、梅雨時期の6月や残暑の9月にも熱中症による救急搬送がみられます（図1）。



平成30年度 夏の事故防止ポスター

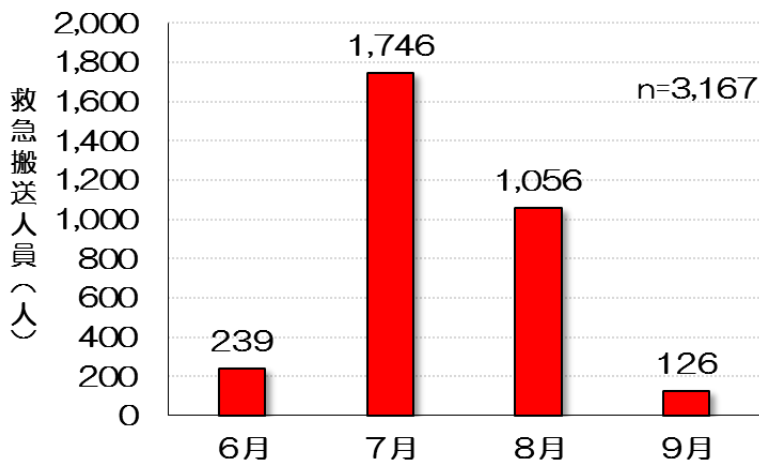


図1 熱中症の月別救急搬送人員（平成29年6月～9月）

(2) 初診時程度別発生状況

救急搬送時の初診時程度を見ると、救急搬送された3,167人のうち約4割にあたる1,259人が入院の必要があるとされる中等症以上と診断されています。重症以上は81人で、そのうち17人は生命の危険が切迫しているとされる重篤と診断されています（図2）。

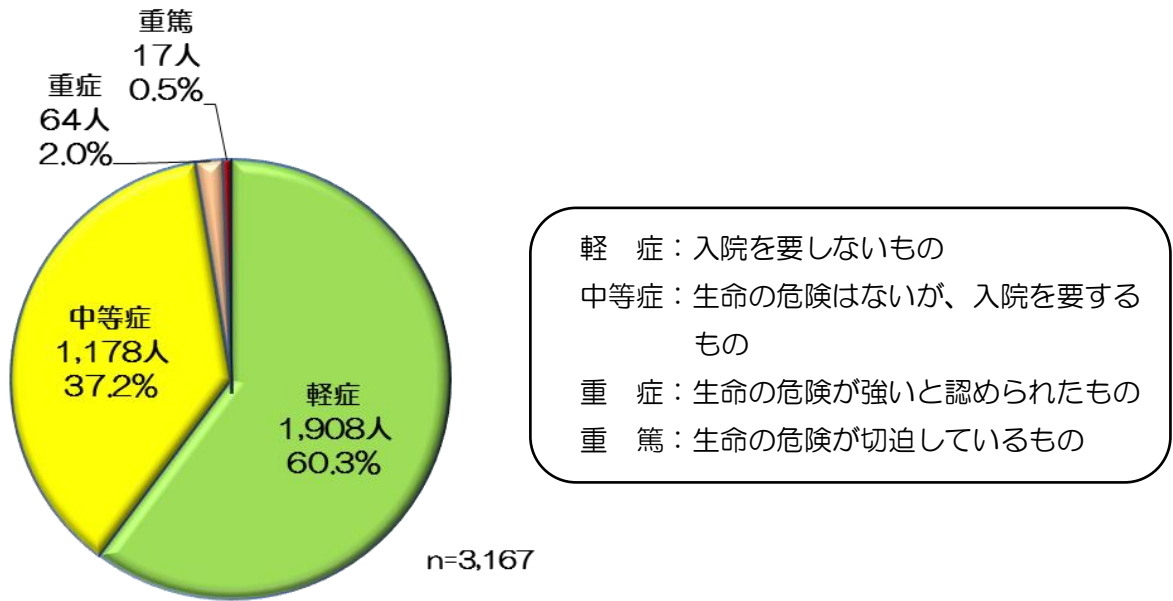


図2 初診時程度別の救急搬送人員（平成29年6月～9月）

(3) 年齢区別の救急搬送状況

年齢区別の救急搬送状況を見ると、65歳以上の高齢者が1,534人で全体の約半数を占め、そのうち約7割にあたる1,110人が75歳以上の後期高齢者でした(図3)。

年齢区別の救急搬送人員と入院が必要とされる中等症以上の割合では、65歳以上は救急搬送された半数以上が、入院が必要とされる中等症以上と診断されています(図4)。

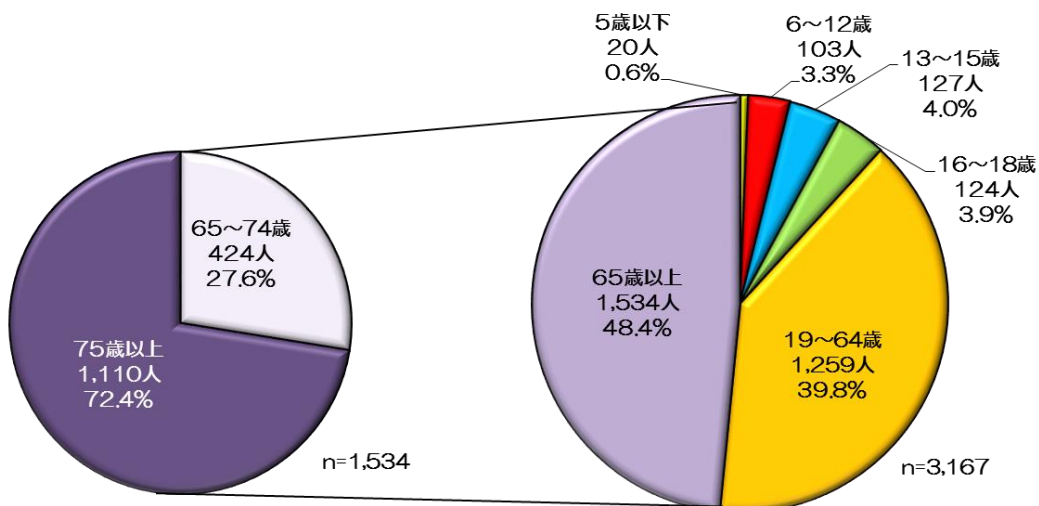


図3 年齢区別の熱中症による救急搬送人員（平成29年6月～9月）

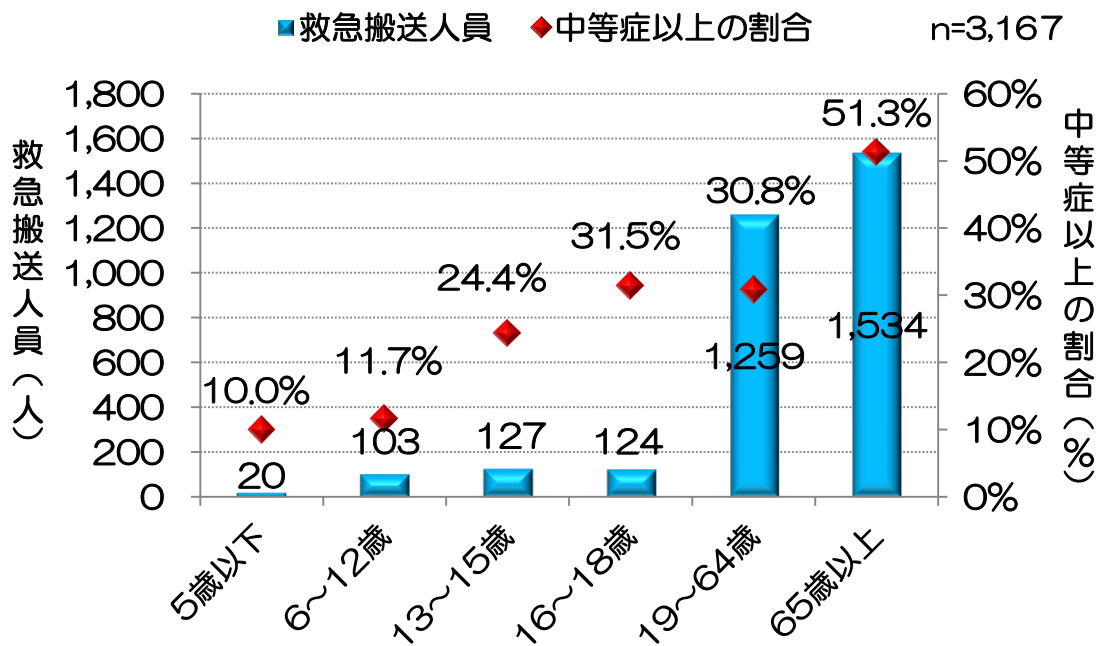


図4 年齢区分別の熱中症による救急搬送人員と中等症以上の割合
(平成29年6月~9月)

(4) 発生場所別発生状況

救急要請時の発生場所では、住宅等居住場所が1,187人で全体の37.5%を占めており最も多く、次いで道路・交通施設が814人で25.7%を占めていました(図5)。

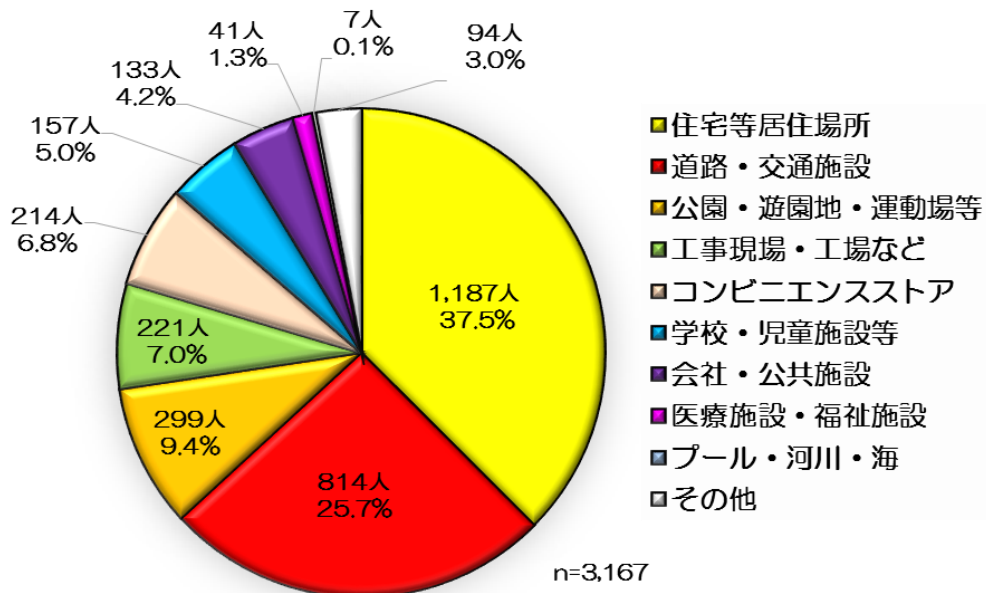


図5 発生場所別の熱中症による救急搬送人員(平成29年6月~9月)

室内で熱中症になった事例

- エアコンのない高温の居室内に長時間いたところ、頭痛、ふらつきの症状が出たため、救急要請となったもの。
【平成29年7月 男性（60歳） 熱中症（中等症） 気温31.7℃ 湿度60%】
- デイサービス職員が傷病者宅を訪問したところ、自宅居室内で倒れており、意識障害の症状が出ていたため、救急要請となったもの。
【平成29年7月 女性（95歳） 熱中症（中等症） 気温29.4℃ 湿度71%】
- 自宅居室内において、息子が仕事から帰宅した際に、父親がマットレス上に敷かれた布団上で倒れており、いびき様の呼吸をしていたため、救急要請したもの。
【平成29年8月 男性（71歳） 熱中症（重篤） 気温31.4℃ 湿度61%】

<予防のポイント>

気温が高なくても湿度が高いと、熱中症になることがあります。

- ◇ 水分補給を計画的、かつ、こまめにしましょう。
- ◇ 窓を開け風通しを良くしたり、エアコンや扇風機等を活用し、室内温度を調整するなど、熱気を溜めないようにしましょう。

乳幼児が、車の中で熱中症になった事例

- 車両内に子供を乗せた状態で、母親が車両のカギを車内に残した状態で子供がカギのロックボタンを押したため、ドアが施錠してしまったため救急要請となったもの。
【平成29年7月 男児（1歳） 熱中症疑い（軽症） 気温31.3℃ 湿度61%】
- 男児を後部座席に乗せ、母親が運転席に乗ろうとしたところ、何らかの原因で男児が誤って車の鍵をかけてしまい車両内に閉じ込められたため、救急要請となったもの。
【平成29年8月 男児（1歳） 熱中症疑い（軽症）
気温26.0℃ 湿度85%】



<予防のポイント>

夏場の車内の温度は、短時間で高温になります。

- ◇ 少しの間でも子供を車内に残さないようにしましょう。
- ◇ 子供が、自分で内鍵をかけたり、車の鍵で遊んでいて誤って、ロックボタンを押してしまい閉じ込められる事故が発生しています。車を降りる際は、鍵を持って降りましょう。

屋外で作業中に熱中症になった事例

- 9時頃から建設現場で足場の組み立て作業をしていたところ、11時半頃に、嘔吐と全身脱力感を訴えたため、同僚から救急要請となったもの。
【平成29年7月 男性（42歳） 熱中症（中等症） 気温31.5℃ 湿度64%】
- 庭で作業していた父親の様子を息子が見に行ったところ、庭で倒れているのを発見し、呼び掛けても反応がなかったため救急要請となったもの。
【平成29年7月 男性（90歳） 熱中症（重篤） 気温30.8℃ 湿度67%】

屋外で並んでいて熱中症になった事例

- 11時頃から、飲食店に並んでいたところ、11時30分頃からめまいと吐気が生じ始め、立っていられなくなったため、一緒にいた友人から救急要請となったもの。
【平成29年8月 女性（16歳） 熱中症（中等症） 気温32.8℃ 湿度58%】

運動中に熱中症になった事例

- マラソン大会の参加者が10km地点でふらつき、座り込んでしまったところ係員が発見し、呼びかけに反応がなく、その後全身のけいれんもあったため救急要請となったもの。
【平成29年6月 男性（35歳） 熱中症（重症） 気温26.9℃ 湿度45%】
- 体育館でバレーボールの練習中に頭痛、嘔気、めまい症状を発症したため、救急要請となったもの。
【平成29年7月 女性（17歳） 熱中症（中等症） 気温27.1℃ 湿度78%】

複数の熱中症患者が発生した事例

- 高校野球の応援中に複数の生徒が熱中症症状を訴えたため救急要請となったもの。
【平成29年7月 15歳～17歳の女性4名 熱中症（中等症4名）
気温31.4℃ 湿度70%】

<予防のポイント>

クラブ活動等では、複数の生徒が熱中症で救急搬送されています。指導者等は、無理のない活動に配慮しましょう。

- ◇ 水分補給を計画的、かつ、こまめにしましょう。
- ◇ 屋外では帽子を使用しましょう。
- ◇ 襟元を緩めたり、ゆったりした服を着るなど服装を工夫しましょう。
- ◇ 指導者等が積極的、計画的に休憩をさせたり、体調の変化を見逃さないようにしましょう。
- ◇ 自分自身で体調管理を行い、体調不良の時は無理をせず休憩しましょう。

2 熱中症の予防

(1) 暑さに身体を慣らしていく。

平成29年中の救急搬送状況からも、熱中症は梅雨入り前や梅雨の時期にも発生しています。体がまだ暑さに慣れていないため熱中症になったと考えられます。暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。

暑熱順化は、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動（ウォーキングなど）を継続することで獲得できます。暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれています。そのため、日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。汗をかかないような季節の段階から、少し早足でウォーキングし、汗をかく機会を増やしていれば、夏の暑さに負けない体をより早く準備できることとなります。

<対策>

- ウォーキングなど運動をすることで汗をかく習慣を身に付けるなど、暑さに強い体をつくる。

(2) 高温・多湿・直射日光を避ける。

熱中症の原因の一つが、高温と多湿です。屋外では、強い日差しを避け、屋内では風通しを良くするなど、高温環境に長時間さらされないようにしましょう。

<対策例>

- 日陰を選んで歩く。
- 涼しい場所に避難する。
- 適宜休憩する、頑張らない、無理をしない。
- 風通しを利用する…玄関に網戸、向き合う窓を開ける。
- 窓から射し込む日光を遮る…ブラインドやすだれを垂らす、日射遮断フィルムなど。
- 空調設備を利用する…我慢せずに冷房を入れる、扇風機も利用する。
- ゆったりした衣服にする。襟元をゆるめて通気する。
- 日傘や帽子を使う（帽子は時々はずして、汗の蒸発を促しましょう）。

(3) 水分補給は計画的、かつ、こまめにする。

特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなるため、早めに水分補給をしましょう。普段の水分補給は、健康管理上からもお茶や水がよいでしょう。水分補給目的のアルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため逆効果です。

なお、持病がある方や水分摂取を制限されている方は、夏場の水分補給等について必ず医師に相談しましょう。

<対策>

- こまめに水分補給・のどが渇く前に水分補給。
- 1日あたり1.2ℓの水分補給・起床時、入浴前後に水分を補給。

(4) 運動時などは計画的な休憩をする。

学校での体育祭の練習、部活動や試合中などの集団スポーツ中に熱中症が発生していることから、実施する人はもちろんのこと、特に指導者等は熱中症について理解して、計画的な休憩や水分補給など、熱中症を予防するための配慮をしましょう。

汗などで失われた水分や塩分をできるだけ早く補給するためには、水だけでなく、スポーツドリンクなどを同時に摂取するのもよいでしょう。

また、試合の応援や観戦などでも熱中症が発生していることから、自分は体を動かしていないからと言って注意を怠らないでください。

<対策>

- 環境条件を把握しておきましょう。
- 状況に応じた水分補給を行いましょ。
- 暑さに徐々に慣れる。
- 個人の条件や体調を考慮する。
- 服装に気をつける。

(5) 規則正しい生活をする。

夜更かし、深酒、食事を抜くなど不規則な生活により体調不良な状態では、熱中症になる恐れがあります。

<対策>

- 規則正しい生活と十分な食事をする。

(6) 乗用車等で子供だけにしない。

車内の温度は短時間で高温になります。少しの間でも、子供を車内に残さないようにしましょう。

<対策>

- 子供を車内に、絶対残さない。

(7) 子供は大人よりも高温環境にさらされています。

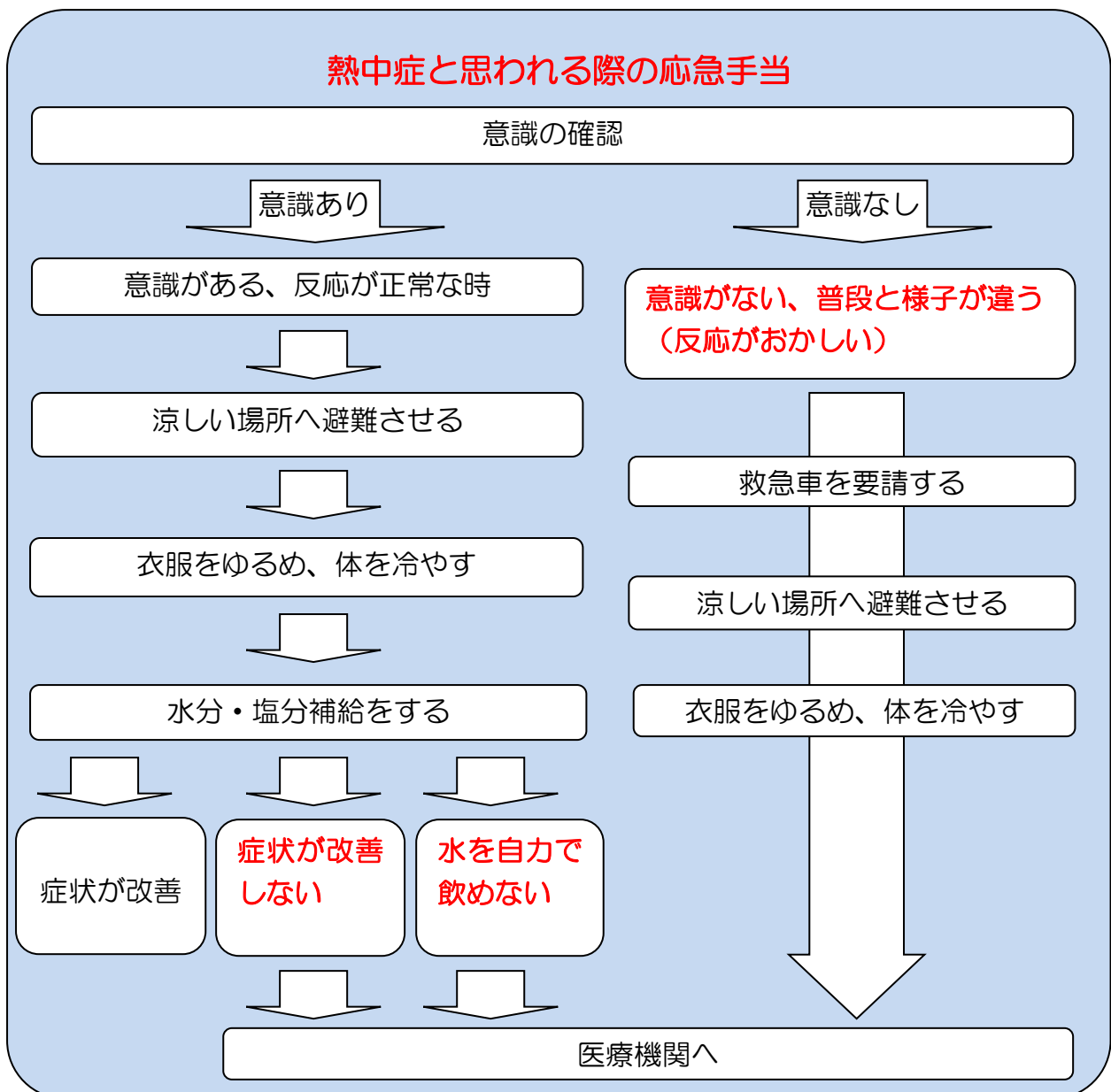
一般的に地面に近いほど、地面からの輻射熱は高くなります。子供は大人に比べて身長が低いため、大人よりも、地面から受ける輻射熱は高温となります。

<対策>

- 子供は大人の想像以上に輻射熱等を受けていると考えましょ。
- 子供の体調の変化に注意ましょ。

3 熱中症を疑う症状と応急手当

こんな症状は、「熱中症」を疑ってください。	重症度
めまい・立ちくらみ・筋肉痛・大量に汗をかく	軽
頭痛・吐き気・体がだるい・力が入らない	↓
けいれん・体温が高い・呼びかけても反応が悪い・まっすぐ走れない・歩けない・意識がない	重



※ 参考文献：熱中症環境保健マニュアル2018（環境省）