



「新しい生活様式」と熱中症の予防

新型コロナウイルス感染症は変異株による感染拡大などいまだに終息する気配が見えない中、今年も熱中症が心配な季節となりました。しかしながら、熱中症は、発症メカニズムが解明されており、正しい知識を持ち備えることで予防することが可能です。環境省が中心となり、関係省庁が連携して熱中症の予防・対処法の普及啓発に努めています。¹⁾手洗いの励行、マスクの着用など新しい日常生活のあり方と熱中症の予防を両立しましょう。



熱中症はどうして起こる？

人間の身体は、常に 37℃程度の体温を保つことで体の働きを保つ仕組みになっています。夏になって気温が高くなったり、激しい運動などで筋肉がエネルギーを消費して熱が発生したりすると、体の中に熱が溜まって平常時より体温が上昇してしまいます。

そのような場合でも汗をかくことで水分が皮膚から蒸発し、皮膚温度が下がれば熱は体の外に逃げていきます。しかし、体の中に水分が十分になく汗がかきにくいときや、湿度が高く汗が蒸発しにくいときには、汗が蒸発しにくくなり、体の熱を逃がすことができなくなります。そうすると体の中に熱が溜まって体温が高くなり熱中症となってしまいます。

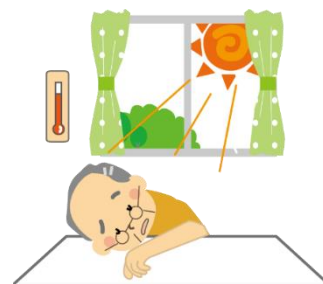
どこで、誰が、熱中症になっている？

熱中症は、労作性熱中症と非労作性熱中症の二つに大きく分けられます。日差しが強く気温の高い暑い日中に、外で働いている人や、運動をしている人になるものと思われがちですが、それだけではないのです。2つの熱中症を表にまとめると下記のようになります。

	労作性熱中症	非労作性熱中症
年齢	若年～中年	高齢者
性差	主に男性	男女差なし
発生場所	屋外、炎天下	屋内（熱波で急増）
発症まで時間	数時間以内で急激に発症	数日以上かかって徐々に悪化
筋肉運動	あり	なし
基礎疾患	肥満体質がやや多い	心疾患、糖尿病、脳卒中後遺症 精神疾患、認知症
予後	良好	不良（後遺症が残る）

消防庁が、昨年度 (2020 年) の熱中症の発生状況をまとめています。²⁾

救急搬送された方は、6 月から 9 月の 4 ケ月間では 64,869 名います。まず、「どこで」ですが、住居で熱中症になった方は全体の 43.4% に上ります。「誰が」は、65 歳以上の高齢者が、全体の 57.9% になります。さらに東京都 23 区に限って東京都監察医務院がまとめた結果³⁾では、熱中症で亡くなった方 200 名の中で、65 歳以上の高齢者は 89% を占めており、亡くなった場所は、屋内が 93% でした。また、屋内で亡くなった方のエアコンの使用状況を見ると 90% の方がエアコンを使っていない (非所持者を含む) という状況が確認されています。高齢者の方が、屋内において熱中症で亡くなるという非労作性熱中症が多いという実態が見えてきました。



新型コロナウイルス感染症と熱中症対策

マスクをつけることで、外の空気を体内に取り込む呼吸が行いにくくなり、体に熱がこもりやすくなります。また、高齢者は暑さや喉の渇きを感じづらく体に起きている異変にも気づきにくくなります。コロナ禍における熱中症対策として、下記の 5 つの点に気を付けましょう。⁴⁾

- 屋外で人と 2m 以上離れているときはマスクをはずしましょう。
- 涼しい服装を心がけ、外出の際には帽子や日傘を活用しましょう。
- 1 日あたり 1.2L を目安に積極的に水分を補給しましょう。
- エアコンを積極的に活用し、使用中もこまめに換気をしましょう。
- 暑さに備え、汗のかきやすい体にするため、適度な運動をこころがけましょう。

暑さ指数と熱中症警戒アラート

熱中症対策に役立つ情報としては、環境省と気象庁が全国の熱中症の危険度を「暑さ指数」として毎日公開しています。⁵⁾ この暑さ指数は気温以上に大きな影響を与える湿度や日差しの強さなど熱中症の起きやすさを算出した指数で、日本地図上に現在の危険度と翌日の予報の両方が公開されています。日頃から身の回りの状況や、外出や運動の予定などもこの情報を見ながら予定を立てれば、熱中症は防げることを改めて考えてみましょう。

【参考にした情報】

- 1) 環境省 熱中症予防情報サイト : <https://www.wbgt.env.go.jp/>
 - 2) 消防庁 令和 2 年の熱中症による救急搬送状況 : <https://www.fdma.go.jp/pressrelease/houdou/items/neccyuusyouennnpou.pdf>
 - 3) 東京都監察医務院 令和 2 年夏の熱中症死亡者の状況 : <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kansatsu/oshirase/R02-heatstroke-sokuhou.html>
 - 4) 熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に! : http://www.wbgt.env.go.jp/https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_pr.php#covid-19
- 気象庁 「熱中症から身を守るために」 : <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>