

## 今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

知ってください「熱中症」! 予防しましょう「熱中症」!

Learn about Heat strokes and Prevent them!

自分たちは暑い国の出身だから日本の暑さも大丈夫! と思っていませんか? 油断大敵! 日本の夏は「暑い!」です。

You may think that because you are from a hot country, you can handle the heat in Japan. But don't be too sure! Summer in Japan is really hot!

気象庁は、今年の夏(6~8月)の天候の見通しを示しました。地球温暖化に加え、南米ペルー沖の海面水温が上がるエルニーニョ現象の影響で、全国的に気温が高くなり、猛暑日が増えると予想しています。十分な熱中症対策が必要になります。

The Japan Meteorological Agency (JMA) has issued a forecast for this summer (June to August). In addition to global warming, the El Niño phenomenon where the sea surface temperatures off the coast of Peru in South America are high, is expected to result in higher temperatures and more severely hot days throughout Japan. Adequate measures against heat stroke will be necessary.

人間のからだは、体温コントロールを行っています。例えば、暑くて体温が上がったら、汗をかき体温を外に逃がしたりして体温コントロールしています。「熱中症」とは、体温コントロールができず、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、めまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こし、ひどくなると死にいたる病気です。

The human body has a way to control its body temperature. For example, when it is hot and the body temperature rises, the body tries to control it by sweating to release the heat accumulated in the body. Heat stroke is an illness in which the body temperature cannot be controlled any more. The body temperature rises, the balance of water and salt in the body is disturbed, and various symptoms such as dizziness, cramps, and headache occur, leading to death in severe cases.

熱中症により 2023 年5月~9月に全国で救急搬送された累計は9万 1,467 人(総務省消防庁の救急搬送状況)前年度同期間の救急搬送人員7万 1,029 人と比べると2

万 438 人増となっています。これは、2008 年(平成 20 年)の調査開始以降2番目に多い搬送人員となります。月別では、7月搬送人数3万 6,549 名 死亡者 44 名 8月搬送人数3万 4,835 名 死亡者 48 名と多く、2023 年の死亡者は 107 名となっています。

The total number of people transported by ambulance nationwide due to heat stroke between May and September 2023 was 91,467 (according to the Fire and Disaster Management Agency, Ministry of Internal Affairs and Communications), an increase of 20,438 compared to the 71,029 people transported by ambulance in the same period last year. This is the second highest number since the start of the survey in 2008. By month, there were 36,549 people transported and 44 fatalities in July, and 34,835 people transported and 48 fatalities in August, resulting in 107 fatalities in 2023.

発生場所別は、住居がもっとも多く3万 6,541 人(39.9%)、ついで道路1万 5,186 人(16.6%)、公衆(屋外)1万 1,742 人(12.8%)、仕事場(道路工事現場・工場・作業所など)9,324 人(10.2%)の順です。

By location, those at home accounted for the largest number of fatalities at 36,541 (39.9%), followed by on roadsides at 15,186 (16.6%), the public (outdoors) at 11,742 (12.8%), and workplaces (road construction sites, factories, workshops, etc.) at 9,324 (10.2%).

熱中症は怖いです。正しい知識を持ち「予防」できるようにしていきましょう。熱中症について説明していきます。

Heat stroke is dangerous. We must have the correct knowledge so that we can prevent it. Here we will take a deeper look into heat stroke.

## 1. 熱中症はどのようにして起こるのでしょうか？

How does heat stroke occur?

熱中症を引き起こす条件は3つ。

There are three conditions that cause heat stroke.

①環境 Environment ②からだ Body ③行動 Behavior

### ①環境 Environment

- ・気温が高い、湿度が高い、風が弱く空気が流れがない環境

High temperature, high humidity, low wind and no air flow

- ・締め切った部屋 Closed room

- ・日差しが強い、エアコンがない Strong sunlight, no air conditioning

\* 外での仕事、室内でも熱を発生する暑い職場は危険です。

Working outside or in a hot workplace that emits heat even indoors is dangerous.

### ②からだ Body

- ・睡眠不足、病気などの体調不良、脱水状態、栄養状態が悪いとき

Lack of sleep, illness or other physical conditions, dehydration, poor nutrition.

### ③行動 Behavior

- ・暑い中での労働、激しい運動、強い日差しの中での長時間での行動、水分補給をしていない状況

Work in hot weather, strenuous exercise, long hours in strong sunlight, and lack of hydration.

以上の3つの要因により、熱中症が引き起こされる可能性が高いです。

These three factors are likely to cause heat stroke.

## 2. 熱中症の症状と対処

### Symptoms and Treatment of Heat Stroke

分類 Degree	症状 Symptoms	対処 cope
I 度 軽症 I: Mild	めまい・立ちくらみ Vertigo, dizziness	冷やした水分・塩分の補給 Replenish with chilled water and salt
	汗がとまらない Incessant sweating	涼しい場所への移動(エアコンなどで室温を下げる) Move to a cooler place
	こむら返り Swiveling	(lower room temperature with air conditioning, etc.)
	手足のしびれなど Numbness in hands and feet, etc.	安静 Rest 涼しい場所への移動 Move to a cooler place
II 度 中等症 II Moderate	頭痛 Headache	十分な水分・塩分の補給 Drink plenty of water and salt
	吐き気 Nausea	衣服を緩め体を冷やす Loosen clothing to cool the body
	体がだるい(倦怠感) Feeling tired (malaise)	安静 Rest
III 度	ぼーっとする(虚脱感)など Lightheadedness (lethargy) etc.	自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診 If unable to drink fluids by oneself, seek medical attention
	呼びかけても返事がおかしい	ただちに救急車を呼ぶ(119)

重症	(意識障害)	Call an ambulance immediately (119)
Ⅲ	Unusual response when called (impaired consciousness)	【救急車を待つ間】
Severe	まっすぐ歩けない	While waiting for an ambulance
	Unable to walk straight	涼しい場所へ移動 Move to a cool place.
	けいれん	衣服を緩め体を冷やす
	Convulsions	Loosen clothing and cool the body.
	体が熱いなど	安静 Rest.
	Body is hot, etc.	無理に水を飲ませない
		Do not force the patient to drink water.

### 3.熱中症予防と対策

#### Heat Stroke Prevention and Countermeasures

暑さに負けないからだを作ろう！

Build up your health to withstand the heat!

・バランスのよい食事を心がけ、汗を多くかいた日は塩分を多めに取りましょう

Eat a well-balanced diet, and take in more salt on days when you sweat a lot.

・エアコンや扇風機を上手に使い、しっかり寝ましょう

Use air conditioners and fans effectively and get a good night's sleep.

・水分はこまめに飲みましょう。朝起きたらコップ1杯の水、寝る前にもコップ1杯の水を飲んでください

Drink water frequently. Drink a glass of water when you wake up in the morning and a glass

of water before going to bed.

#### 暑さ対策の工夫 Measures against the heat

・日差しを避ける。帽子をかぶったり、日傘をさしたり、日陰を選んで歩きましょう

Avoid the sun. Wear a hat or parasol, and walk in the shade.

・通気性の良い洋服を選びましょう Choose breathable clothing.

・室内では、エアコンや扇風機を使用し、涼しい環境を作りましょう

Use air conditioners and fans indoors to create a cool environment.

・冷却グッズを活用しましょう。Use cooling products.

タオルを濡らし、ビニール袋に入れ冷凍庫で凍らすと簡単です

They can be easily made by wetting a towel, putting it in a plastic bag, and freezing it in the freezer.

冷却スプレーや cool シャツなども使ってみてください

Also try using cooling sprays and cooling shirts.

#### 働く現場での注意点 Points to keep in mind at work

・マメに休憩を取りましょう。休憩時は、日陰の涼しいところで休みましょう

Take breaks frequently. When taking a break, rest in a cool, shady place.

・汗をかいたら着替えをしましょう Change clothes when sweating.

・電解質が入った飲み物を、こまめに飲みましょう 2ℓ以上は飲みましょう

Drink electrolyte-containing beverages frequently, at least 2 liters.

「水」だけではなく、汗でていく塩分の補給が必要です

It is necessary not only to replenish water, but also salt that is lost through sweating.

・室内でも、高温多湿で、熱中症になります。室内温度・湿度に注意しましょう

Even when indoors, heat stroke can occur due to high temperatures and humidity.

Pay attention to indoor temperature and humidity.

・体調が悪いときは無理しないこと。体調が悪くなったらすぐに伝えましょう

Do not push yourself if you are not feeling well. Tell people immediately if you feel sick.

#### 4. 熱中症かなと思ったら

If you think you (or someone else) may be suffering from heat stroke

涼しい場所へ移動し寝る(寝かせる) Move (them) to a cool place and (have them) go to bed.

服を脱がせて、とにかく冷やす! Remove some clothes to cool down!

冷たい電解質が入った飲み物を飲む Have a drink containing cold electrolytes.

意識が混濁またはもうろうとしている場合は、病院に行く(連れて行く)

If one's consciousness becomes cloudy or confused, go to the hospital

(take them to the hospital).

熱中症にならないためには、予防が必要です。自分を守るためにも「予防!」自分は大丈夫!とは思わず、予防行動を行っていきましょう。

Prevention is the key to avoiding heat stroke. To protect yourself, you must take PREVENTATIVE MEASURES. Take action. It can happen to you too.

熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレット・カード、暑さ指数(WBGT)

Heat Stroke Environmental Health Manual, Heat Stroke Prevention Leaflet/Card,  
Heat Index (WBGT)

環境省 熱中症情報 [http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/)

Ministry of the Environment Heat Stroke Information

熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

Heat stroke prevention information website