

## 今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

「熱中症」を予防しよう！

Prevent Heat Stroke!

熱中症とは、温度と湿度が高い環境にすることで、からだの調節機能がうまく働かず、からだに熱がこもり体内の水分や塩分のバランスが崩れることで、色々な症状が出てくる病気です。症状が重い場合死亡するケースも出てきます。屋外だけでなく室内でも発症することがあるので、正しい知識をもち、熱中症を予防していきましょう。

Heat stroke is a condition in which the regulatory system of the body ceases to function properly under high temperature and humidity, causing heat buildup and an imbalance of water and salt in the body, resulting in death in severe cases. Heat stroke can happen both indoors and outdoors, so it is important to know about heat stroke correctly for its prevention.

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

Perhaps you are thinking, “I should be able to handle the heat in Japan, because I’m from a warm country.” But don’t let your guard down! Summer in Japan is HOT!

総務省の発表によると令和6年5月から9月までの熱中症による救急搬送数は97,578人と平成20年の調査開始以降で最も多い搬送数となり、酷暑と言われた昨年の救急搬送数91,467人と比べ6,111人(6.7%)も増加となりました。特に7月29－8月4日の熱中症による救急搬送者数は、前年から8.8%も増加しました。

According to an announcement by the Ministry of Internal Affairs and Communications, the number of emergency medical evacuations due to heat stroke from May to September 2024 was 97,578, the highest number since the survey began in 2008, and 6,111 (6.7%) more than the 91,467 emergency medical evacuations last year, which was considered an extremely hot year. In particular, the number of emergency medical evacuations due to heat stroke between July 29 and August 4 increased by 8.8% from the previous year.

また、9月も残暑が厳しく救急搬送数は11,503人と調査開始以降で最も多い搬送数となりました。静岡県や栃木県、茨城県、三重県の4地点で今年はいじめて40℃超えが観測されたように、暑さが猛威を振るったエリアが増えたのが原因と考えられます。熱

中症の救急搬送者数は、近年猛暑の影響で増加しており、今後も気候変動による気温の上昇などにより増加することが予測されています。

September also saw the highest number of emergency transports since the survey began, with 11,503 emergency transports in the lingering heat. This is thought to be due to the increase in heat-intense regions, as four places of Shizuoka, Tochigi, Ibaraki, and Mie prefectures observed temperatures exceeding 40°C for the first time this year. The number of emergency transports of heat stroke patients has been increasing in recent years due to this extreme heat, and is expected to keep rising in the future as temperatures keep rising due to climate change.

1.熱中症の要因は「環境」と「からだの状態」「行動」です。

“Environment,” “Physical Condition,” and “Actions” are factors that contribute to heat stroke.

「環境」 Environment

- ・気温が高い High temperature
- ・湿度が高い High humidity
- ・風が弱く空気の流れがない環境 Low wind and no air flow
- ・締め切った部屋 A closed room
- ・日差しが強い Strong sunlight
- ・エアコンがない No air conditioning

\* 外での仕事、室内でも熱を発する暑い職場は危険です。

Hot workplaces that generate heat, even if indoors, are dangerous.

「からだの状態」 Physical condition

- ・睡眠不足 Lack of sleep
- ・病気などの体調不良 Illness or other physical condition

- ・二日酔いなどの脱水状態 Dehydration from hangovers and such
- ・栄養状態が悪いとき Poor nutrition

#### 「行動」 Actions

- ・暑い中での労働 Working in hot weather
- ・激しい運動 Strenuous exercise
- ・強い日差しの中での長時間での行動 Prolonged activity in strong sunlight
- ・水分補給をしていない状況 Situation without 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。

Heat stroke is likely to be caused by these three factors listed above.

#### 2.発生場所はどこが多い？ Most common places for heat stroke

- ①住居が最も多く 37,116 人 (38.0%) Home (most common) at 37,116 cases (38.0%)
- ②道路 18,576 人 (19.0%) Roadside 18,576 cases (19.0%)
- ③公衆(屋外) 12,727 人 (13.0%) In public (outdoors) 12,727 cases (13.0%)
- ④仕事場 9,870 人 (10.1%) Workplace 9,870 cases (10.1%)

の順となっています

住居の発生が多い理由は、電気代高騰でエアコンの使用をためらい室内の温度を下げられなかった。記録的な暑さで室内の温度が上昇した。暑さを感じにくく体温調節が苦手な高齢者の増加と考えられます。

The reason most cases happen at home is thought to be an unwillingness to lower the room temperature out of hesitancy to use air conditioners from concerns for rising electricity costs, a rise in indoor temperatures caused by record-breaking

heat, and the increase in the elderly population, who have difficulty sensing heat and regulating their body temperature.

### 3.熱中症の症状と対処 Symptoms and Treatment of Heat Stroke

分類 Degree	症状 Symptom	対処 Treatment
I 度 軽症 I deg. mild	めまい・立ちくらみ Vertigo, dizziness	冷やした水分・塩分の補給 Replenish cold liquids and salt
	汗がとまらない Endless sweating	涼しい場所への移動(エアコンなどで 室温を下げる)
	こむら返り Cramps	Move to a cool place
	手足のしびれなど Numbness in hands and feet	(lower room temperature with air conditioning)
		安静 Rest 涼しい場所への移動
		Move to a cool place
II 度 中等症 II deg. medium	頭痛 headache	十分な水分・塩分の補給
	吐き気 tiredness (malaise)	Replenish liquids and salt sufficiently
	体がだるい(倦怠感) tiredness (malaise)	衣服を緩め体を冷やす Loosen clothes and cool body
	ぼーっとする(虚脱感)など lightheadedness (lethargy)	安静 Rest 自分で水分を摂取できない場合は、 医療機関を受診 Visit a clinic or hospital if you cannot replenish water yourself

		ただちに救急車を呼ぶ(119)
		Call an ambulance immediately(119)
	呼びかけても返事がおかしい (意識障害)	【救急車を待つ間】 〈while waiting for the ambulance〉
Ⅲ度 重症	No response when called (impaired consciousness)	涼しい場所へ移動
III deg. severe	まっすぐ歩けない Unable to walk straight	Move to a cool place
	けいれん Convulsions	衣服を緩め体を冷やす
	体が熱いなど Heated body	安静 Rest
		無理に水を飲ませない
		Don't force them to drink water

症状が出たらすぐに担当者に報告し、対処しましょう。

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」が大切です。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。

If symptoms appear, let the person in charge immediately and treat it.

Prevention is the key to avoiding heat stroke, and is important for protecting yourself too. Don't take it lightly, thinking it is fine. Act now to prevent heat stroke.

#### 4.熱中症予防と対策 Heat Stroke Prevention and Countermeasures

##### ①暑さに負けないからだを作ろう！ Build a body that can withstand the heat!

・バランスのよい食事をしっかりととりましょう。汗を多くかいた日は塩分多めに取りましょう。

Eat a well-balanced diet. 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.

- ・水分はこまめにとりましょう。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.

## ②暑さ対策の工夫 Measures to protect against heat

- ・日差しを避けましょう Keep out of the sun.

帽子をかぶったり、日傘をさしたり、日陰を選んで歩く。

Wear a hat or use an umbrella, 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 conditioning and fans to create a cool environment indoors.

- ・冷却グッズを活用しましょう Utilize 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。

Wet a towel, put it in a plastic bag, and freeze 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。

Try using cooling sprays and cooling shirts.

## ③働く現場での注意点 Tips for the Workplace

- ・マメに休憩を取りましょう Take breaks frequently.

休憩時は、日陰の涼しいところで休みましょう

Rest in a cool, shady place during break time.

- ・汗をかいたら着替えをしましょう Change your clothes when you sweat.
- ・電解質が入った飲み物を、こまめに飲みましょう Drink beverages with electrolytes frequently.

2ℓ以上は飲みます。また「水」だけではなく、汗で出ていく塩分の補給も必要です。

Drink at least 2 liters of water. In addition to drinking water, it is also necessary to replenish the salt lost through sweat.

- ・室内温度・湿度に注意しましょう Pay attention to indoor temperature and humidity.

室内でも、高温多湿だと熱中症になります。

Even indoors, high temperature and humidity can cause heat stroke.

- ・体調が悪くなったらすぐに伝えましょう Let people know immediately if you feel unwell.

体調が悪いときは無理しないことが一番です。早めの対応が重要になります。

It is best not to push yourself when you are not feeling well. Take action as soon as possible!

## 5. 熱中症かなと思ったら When Sensing Heat Stroke

- ・涼しい場所へ移動し寝る(寝かせる)

Move to a cooler place and sleep (or let the patient sleep).

- ・服を脱がせて、とにかく冷やす Take their clothes off and do everything to cool them down.

- ・冷たい電解質が入った飲み物を飲む Drink cold drinks with 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

If the patient's consciousness becomes cloudy or dazed, take them to a hospital.

自分自身も注意していく事が大切ですが、一緒に働いている人、同じお部屋の人など、周囲にも気を付け声掛けし、みんなで熱中症予防をしていきましょう。

It is important to take care of yourself, and also important to look around and talk to those around you, including your coworkers and roommates, so that everyone can work together to prevent heat stroke.

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)予報ほか

Heat Stroke Environmental Health Manual, Heat Stroke Prevention Leaflets and Cards, Heat Index (WBGT) Forecasts, etc.