

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 Heatstroke!

熱中症とは、温度と湿度が高い環境にすることで、からだの体温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。

Heatstroke is a condition that occurs when a person is exposed to a high-temperature and high-humidity environment, and the regulation of body's temperature does not work properly, causing heat to build up and disrupting the balance of water and salt in the body, leading to various symptoms.

症状が重い場合死亡するケースも出てきます。

In severe cases, it can lead to death.

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。

It can occur outdoors, but also indoors, so learn about heatstroke 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！と思っていませんか？

Perhaps you think that you can handle Japan's heat because you are from a hot country.

油断大敵！日本の夏は「暑い！」です。

But don't underestimate it. Japan's summer is very hot!

2025 年の日本の気温は過去 3 番目の高さになり、3 年連続で基準値より 1℃以上高くなっています。

In 2025, the temperature in Japan was the third highest on record, and it has been more than 1°C above the standard value for three consecutive years.

総務省の発表によると 5 月から 9 月までの熱中症による救急搬送数は 100,510 人で昨年の救急搬送数 91,467 人より増加しています。

According to the Ministry of Internal Affairs and Communications, the number of people transported by ambulance due to heatstroke from May to September was 100,510, which is an increase from 91,467 the previous year.

死亡者数は 117 名でした。

The number of deaths was 117.

月別救急搬送者数と死亡者数は次の通りです。

The monthly number of emergency transports and deaths is as follows:

5 月 2,614 1

May: 2,614 / 1

6 月 17,229 26

June: 17,229 / 26

7 月 39,375 48

July: 39,375 / 48

8 月 31,526 39

August: 31,526 / 39

9 月 9,766 3

September: 9,766 / 3

今後も気候変動による気温が上昇する可能性が高いです。

Temperatures are likely to continue rising due to climate change.

ですので、熱中症にならないための対策が必要です。

Therefore, measures to prevent heatstroke are necessary.

詳しく説明していきます。

Let us examine further.

1.熱中症の要因は「環境」と「からだの状態」「行動」です。

1. The causes of heatstroke are “environment,” “physical condition,” and “behavior.”

①環境

① Environment

気温が高い、湿度が高い、風が弱く空気の流れがない環境、締め切った部屋、日差しが強い、エアコンがない

High temperature, high humidity, weak airflow, closed rooms, strong sunlight, 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。

*Outdoor work and hot indoor workplaces are dangerous.

②からだの状態

② Physical condition

睡眠不足、病気などの体調不良、二日酔いなどの脱水状態、栄養状態が悪い時。

Lack of sleep, illness, dehydration such as hangovers, poor nutrition

③行動

③ 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。

Working in heat, intense exercise, long exposure to strong sunlight, not drinking enough water

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 greatly increase the risk of heatstroke.

2.発生場所はどこが多いか？

2. Where does heatstroke occur most often?

①住居 37,116 人 (38.0%)

Home: 37,116 people (38.0%)

②道路 18,576 人 (19.0%)

On the streets: 18,576 people (19.0%)

③公衆（屋外） 12,727 人 (13.0%)

Public (outdoors): 12,727 people (13.0%)

④仕事場 9,870 人 (10.1%)

Workplaces: 9,870 people (10.1%)

住居が一番多いという認識がなかった人も多いのではないのでしょうか。

Many people do not realize that homes are the most common place for heatstroke.

住居の発生が多い理由は、エアコンを使用せず室内温度が上がり、体温調節ができなくなるためです。

This is because indoor temperatures rise if air conditioning is not used, making it difficult to regulate body temperature.

3. 熱中症の症状と対応

3. Symptoms of heatstroke and how to respond

I 度（軽症）

- めまい・立ちくらみ
- 汗がとまらない
- こむら返り
- 手足のしびれなど

Level I (Mild)

- Dizziness, lightheadedness
- Excessive sweating
- Muscle cramps
- Numbness in hands and feet

対処

- 冷やした水分・塩分の補給
- 涼しい場所への移動（エアコンなどで室温を下げる）
- 安静

Response

- Drink cool fluids and salt
- Move to a cool place (use air conditioning)
- Rest

II 度（中等症）

- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい（倦怠感）
- ぼーっとする（虚脱感）など

Level II (Moderate)

- Headache
- Nausea
- Fatigue
- Feeling faint or weak

対処

- ・ 涼しい場所へ移動
- ・ 十分な水分・塩分の補給
- ・ 衣服を緩め体を冷やす
- ・ 安静
- ・ 自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診

Response

- ・ Move to a cool place
- ・ Drink enough fluids and salt
- ・ Loosen clothes and cool the body
- ・ Rest
- ・ Seek medical care if unable to drink fluids

Ⅲ度（重症）

- ・ 呼びかけても返事がおかしい（意識障害）
- ・ まっすぐ歩けない
- ・ けいれん
- ・ 体が熱いなど

Level III (Severe)

- ・ Confusion or abnormal responses
- ・ Unable to walk straight
- ・ Convulsions
- ・ High body temperature

対処

- ・ ただちに救急車を呼ぶ（119）

Response

- ・ Call an ambulance immediately (119)

< 救急車を待つ間 >

- ・ 涼しい場所へ移動
- ・ 衣服を緩め体を冷やす
- ・ 安静
- ・ 無理に水を飲ませない

< While waiting for the ambulance >

- ・ Move to a cool place
- ・ Loosen clothes and cool the body

- Rest
- Do not force water intake

症状が出たらすぐに担当者に報告し、対処しましょう。

If symptoms appear, report immediately and take action.

熱中症にならないためには、予防が重要です。

Prevention is important in avoiding heatstroke.

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。

Do not assume you are safe—take preventive actions.

4.熱中症予防と対策

4. Prevention and countermeasures

①暑さに負けないからだを作ろう！

① Build a body that can withstand 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

・ エアコンや扇風機を上手に使い、睡眠を十分にとりましょう。

・ 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。1日の水分摂取量は2ℓは飲んでほしいです。

・ Eat balanced meals. Take more salt on days when you sweat a lot

・ Use air conditioners and fans properly and get enough sleep

・ Drink water frequently. One glass in the morning and one before bed. Aim for 2L per day

②暑さ対策の工夫

② Heat countermeasures

・ 日差しを避ける。帽子をかぶる、日傘をさす、日陰を歩く

・ 通気性の良い服を着る

・ 室内ではエアコンや扇風機を使う

・ 冷却グッズを使う

・ Avoid sunlight (use hats, umbrellas, shade)

・ Wear breathable clothing

- Use air conditioning indoors
- Use cooling items

③働く現場での注意点

③ Workplace precautions

- こまめに休憩を取る
- 汗をかいたら着替える
- 電解質入りの飲み物を飲む（2L 以上）
- 室温 28℃以下、湿度 60%以下に保つ
- 体調が悪いときは無理しない

- Take frequent breaks
- Change clothes when sweating
- Drink electrolyte drinks (over 2L)
- Keep room temp below 28° C and humidity below 60%
- Do not push yourself when unwell

5. 熱中症かなと思ったら

5. If you think it might be heatstroke

- 涼しい場所へ移動し寝る（寝かせる）
- 首、脇、足の付け根を冷やす
- 飲める場合は電解質飲料を飲む
- 意識がもうろうとしている場合は病院へ

- Move to a cool place and lie down
- Cool neck, armpits, groin
- Drink electrolytes if possible
- Go to hospital if consciousness is unclear

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 be careful yourself, but also look out for coworkers and roommates, and prevent heatstroke all together.

熱中症環境保健マニュアル等（環境省・厚生労働省）

Heatstroke resources (Ministry of the Environment, Ministry of Health, Labour and Welfare)