

令和6年7月17日 福岡県医師会 定例記者会見

熱中症対策について ～熱中症ってどんな病気？～

福岡県医師会

1. 熱中症患者の搬送状況について

本日は、熱中症の説明を通じて、予防・応急対策を紹介いたします。

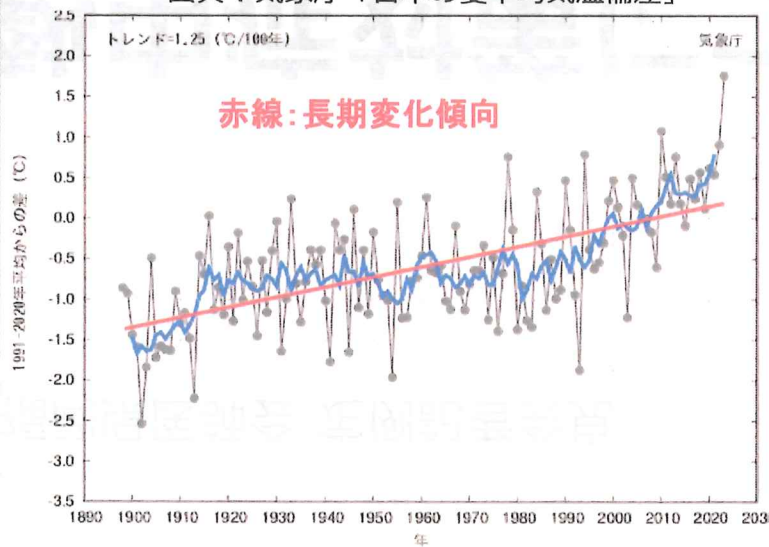
<本日のメニュー>

1. 熱中症の発生状況について
2. 熱中症のメカニズム
3. 熱中症の患者さんが多くなる時期
4. 熱中症になりやすい人
5. 熱中症になりやすい場所
6. 熱中症の予防（水分補給）
7. 熱中症の予防（暑さ指数の使い方）
8. 応急処置（熱中症かなと思ったら）
9. 応急処置（熱中症の人を見つけたら）
10. 病院受診を迷ったら（#7119）

・年々、夏の厳しさは増しており、昨年（令和5年）の熱中症による救急搬送人員数は、記録的猛暑となった平成30年について2番目となる91,467人に上った。
・今月7日に静岡県で最高気温40度が観測されているように、今年も多数の熱中症患者の発生が懸念される。

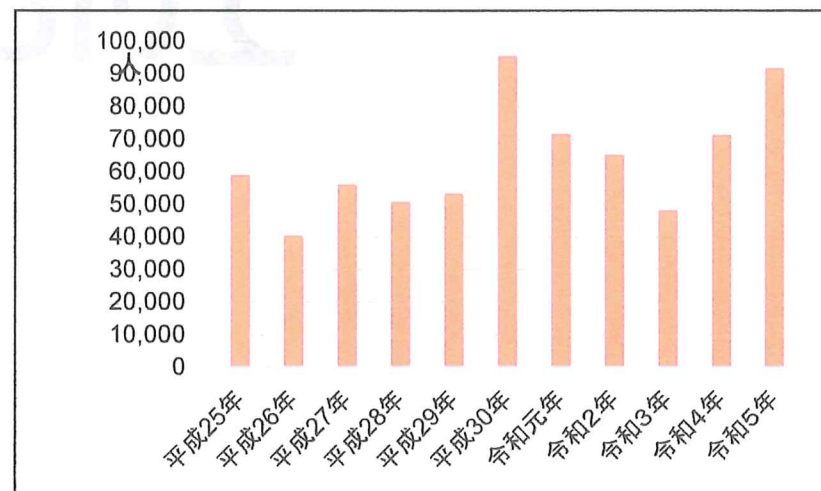
日本の夏平均気温偏差

出典：気象庁「日本の夏平均気温偏差」



細線（黒）：各年の平均気温の基準値からの偏差、太線（青）：偏差の5年移動平均値、直線（赤）：長期変化傾向。
基準値は1991～2020年の30年平均値。

年度別救急搬送人員数



出典：消防庁

「令和5年（5月から9月）の熱中症による救急搬送状況」

2. 熱中症のメカニズム

熱中症は、体の中に熱がこもって 体温調節が追いつかずに起こる病気



普 段

湿度が高く
汗が蒸発
しにくい!

気温が高
すぎて体の熱
が放散でき
ない!

体温調節が追
いつかない
と...

- ・人はいつも熱を生んだり放出している。
- ・暑い場所にいたり運動したりしたら、さらに血液を循環させ汗をかき熱を放散する。

熱失神



・血流が増えることにより血圧が低下し酸素が十分回らなくてめまいや立ち眩み等が起こる。

熱疲労



・汗で体の水分が減り脳や内臓への血流が減少し全身倦怠感や悪心、嘔吐、頭痛等が起こる。

熱けいれん



・筋肉の収縮調整を担う塩分（電解質 = Na）が汗と一緒に失われ手足のつりやけいれんを引き起こす。

熱射病



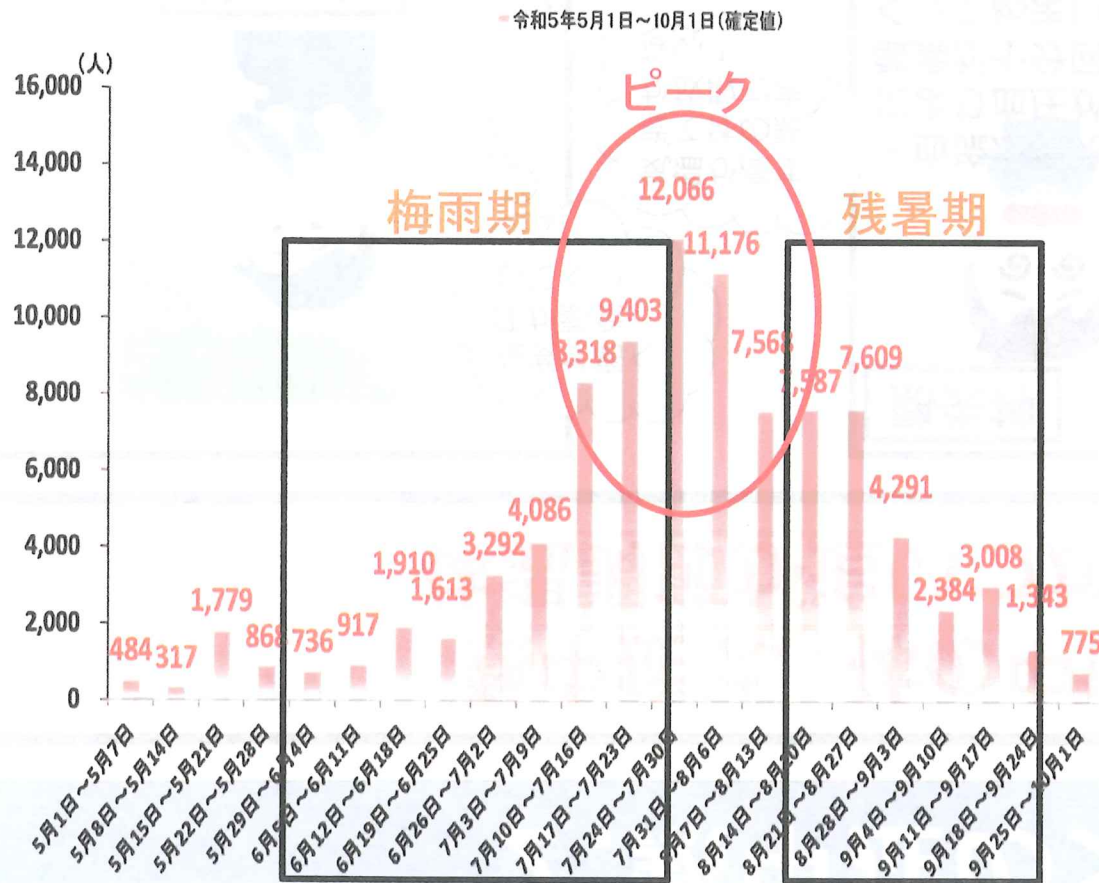
・体温調節機能が追いつかず脳に影響が及び意識がもうろうとしたり倒れたりする。

これらの病態を総じて『熱中症』といいます。

3. 熱中症の患者さんが多くなる時期

7月～8月が多いが梅雨期や残暑期も注意が必要

熱中症による救急搬送状況(令和5年)
「調査開始から各週の比較」



《梅雨期 (梅雨型熱中症)》

福岡	令和5年	令和6年
梅雨入り	5月29日頃	6月17日頃
梅雨明け	7月25日頃	未定

- 湿度が高く汗が乾燥しにくいので**気化熱**が利用できず、**体温が下がらない!**
- 真夏に比べてこまめな水分補給の意識がまだ不十分!**かくれ脱水症に注意!**
- 気温がまだ高くないので**エアコン**を使うまでもないという考えに**注意!**
- 一般的に昼から午後の救急搬送が多いが、**夕方～夜中の熱中症にも注意!**

《残暑期 (9月中旬過ぎまで)》

⇒涼しくなり水分補給やエアコン利用等の考えが甘くなってくるため、**油断せず**に上記同様の**注意が必要!**

4. 熱中症になりやすい人

高齢者とこどもが特に熱中症になりやすい

《 高齢者 》 ※65歳以上

《 こども 》 ※概ね15歳ごろまで



新生児
80%

乳児
70%

幼児
65%

成人男性
60%

成人女性
55%

高齢者
50~55%

5. 熱中症になりやすい場所

湿度と輻射熱が影響する場所がなりやすい

《屋内》 大きな要因：『湿度』



風通しが悪くなる
場所に注意！

《屋外》 大きな要因：『湿度7割、輻射熱2割、気温1割』



熱をため込みやすい
地面からの輻射熱
(ふくしゃねつ) に注意！

6. 熱中症の予防（水分補給）

いつもこまめに水分補給、汗をかく日は事前にも補給！

こまめな水分補給

- ・ 発汗や呼気、皮膚からの放散などで日常的に体内の水分は減っています。
- ・ 暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていたりします。
- ・ **身体運動の有無や強度にかかわらず、こまめに水分補給をしましょう！**

汗をかく日の水分補給

- ・ 体温を下げるために汗の蒸発による気化熱で熱を奪うことが重要。
- ・ 暑い日、湿度が高い日、風が弱い日は汗の蒸発で熱を奪う力が弱まって汗の量が増えます。
- ・ また、飲んだ水分は消化管から直ぐに吸収されません。
- ・ **汗をかく日は朝、または運動の数時間前から多めに水分を補給しましょう！**

ワンポイント「経口補水液ってどんな飲み物？」

※あくまで目安です。

- ・ 経口補水液は、スポーツドリンクより**塩分が多く**、スポーツドリンクより**甘くない**。
- ・ スポーツドリンクは、水分補給効果の向上やエネルギー補給、調味のために糖質が多く、糖質の過剰摂取になりやすいので注意が必要。

	水	糖質	塩分濃度
水	100%	0%	0%
スポーツ飲料	90%	5~8% (多)	0.1~0.2% (少)
経口補水液	90%	2~3% (少)	0.3%程度 (多)

7. 熱中症の予防（暑さ指数の使い方）

暑さ指数（WBGT）は、気温と湿度と輻射熱の3つで熱中症の危険度を表す数値

暑さ指数（Wet Bulb Globe Temperature（湿球黒球温度））

- ・ 湿ったガーゼを付けた温度計（湿球⇒湿度）、黒い銅板の球の中の温度（黒球⇒輻射熱）、通常の温度計（乾球⇒気温）の3つの測定をもとに算出。

$$WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$$

※屋内：WBGT = 0.7 × 湿球温度 + 0.3 × 黒球温度



市販の測定器もあるよ！

（行動の目安）

WBGT(°C)	参考気温・アラート	行動の目安	備考
35	熱中症特別警戒アラート	熱中症予防行動の実施を徹底！ 周囲の方へも声掛けを徹底！	市町村の指定暑熱避難施設が開放
33	熱中症警戒アラート発表	普段以上に熱中症予防行動を実践！ 周囲の方へも声掛けを！	
31以上	35°C以上	運動は原則中止	
28~31	31°C以上35°C未満	厳重警戒（激しい運動は中止）	救急搬送件数が急増
25~28	28°C以上31°C未満	警戒（積極的に休憩）	救急搬送件数が増加
21~25	24°C以上28°C未満	注意（積極的に水分補給）	
21未満	24°C未満	ほぼ安全（適宜水分補給）	

8. 応急処置（熱中症かなと思ったら）

意識もうろう・頭痛・嘔吐・自力で水が飲めなければ119！
一人にならないようにしましょう！

（熱中症の症状と重症度） 出典：日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン2015」一部改変

	症状	治療	臨床症状からの分類
3度 （重症） 入院加療が必要！	下記の3つのうちいずれかを含む 中枢神経障害（意識障害、小脳症状、痙攣発作）、 肝・腎機能障害（入院経過観察、 入院加療が必要な程度の肝または腎障害（入院経過観察、入院加療が必要な程度の肝または腎障害） 血液凝固異常（急性期DIC診断基準にてDICと診断） ⇒3度の中でも重症	入院加療（場合により集中治療）⇒体温管理（体表冷却に加え体内冷却、血管内冷却などを追加） 呼吸、循環管理、DIC治療	熱射病
2度 （中等症） 医療機関へ！	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下	医療機関での診療が必要 ⇒体温管理、安静、十分な水分とNaの補給（経口摂取が困難な時には点滴にて）	熱疲労
1度 （軽傷） 応急処置と見守り	めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り） ※意識障害を認めない	通常は現場で対応可能 ⇒冷所での安静、体表冷却、経口的に水分とNaの補給	熱けいれん 熱失神

（熱中症かなと思ったら）

- ・意識障害等があれば119しましょう。
- ・軽傷の場合は、
 - ▶涼しい場所に移動
 - ▶衣類を緩める
 - ▶水分・塩分を補給
 - ▶体を冷やす（濡らす、あおぐ）
 - ▶症状が強い、水分補給ができない、改善しない場合は119！



9. 応急処置（熱中症の人を見つけたら）①

意識障害・嘔吐・高熱・全身けいれんは119！
症状が改善しない時も119！

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……
落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

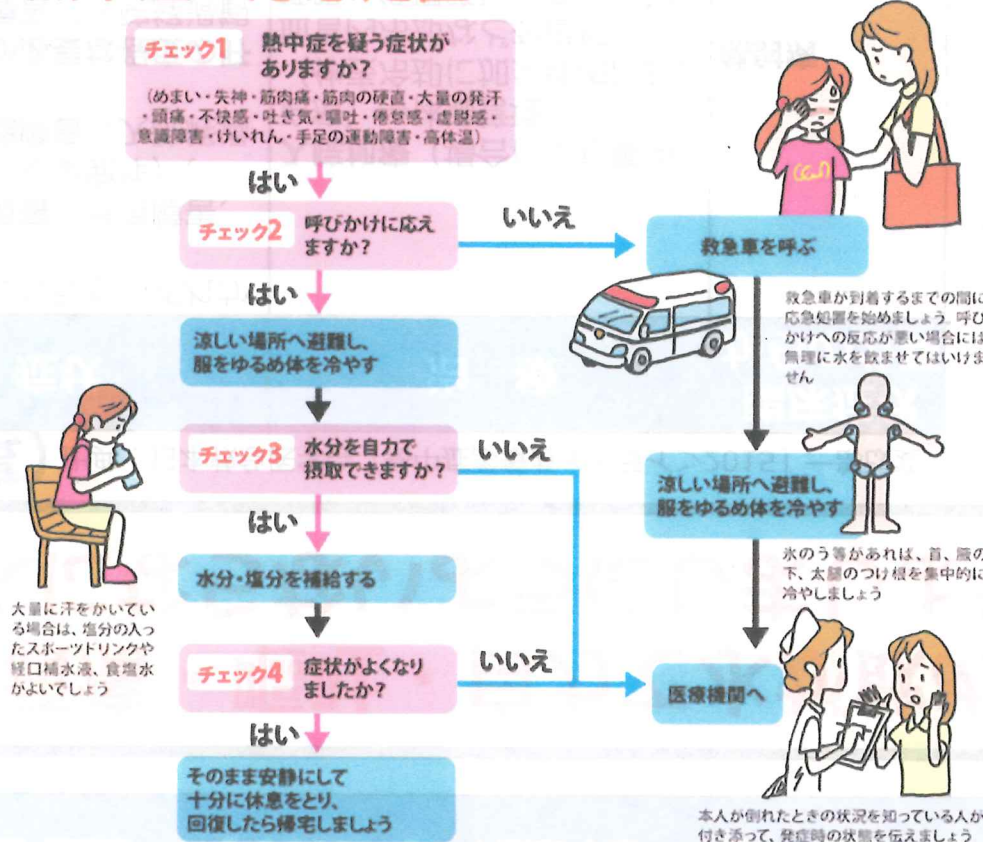


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

9. 応急処置（熱中症の人を見つけたら）②

意識障害・嘔吐・高熱・全身けいれんは119！
症状が改善しない時も119！

応急対応のポイント

- 涼しい日陰より、近くにエアコンや扇風機がある部屋があるならそこへ移動。
- 体表面の冷却は、首や巣径部（そけいぶ）、腋の下を優先し動脈経路で冷却。
- 慌てて飲水させない、少量を与える程度から。
- 涼しい場所で、水分100ml程度与えて、10分～15分しても症状が改善しないなら**119番通報！**
もちろん、嘔吐、意識障害、40℃以上高熱、全身痙攣などは**すぐ119番報！**



- 熱中症は、予防のポイントや応急処置を知っていれば、熱中症になることを防ぐことができ、万が一発症したとしても重症化を防ぐことができます。
- 熱中症を正しく理解し、発症・重症化を防ぎ、健やかな日常を過ごしましょう！

10. 病院受診を迷ったら (#7119)

急な病気やケガの相談に対して看護師が救急車の利用や受診の目安などをアドバイスしてくれます。

福岡県救急医療電話相談



電話番号でつながらない場合は ☎092-471-0099

急な病気やケガにより救急車を呼ぶか迷った時や医療機関への受診を迷った時にアドバイスを受けることができる24時間年中無休の福岡県救急医療情報センター電話相談窓口です。

看護師が症状に応じて緊急度を判定し、救急車を呼んだ方がいいか、医療機関への受診が必要かをアドバイスします。
また、現在受診可能な最寄りの医療機関を案内します。

STEP 1

☎を押して
7119に電話する

つながらない場合は 092-471-0099



STEP 2

医療機関案内は

1を押す

救急電話相談は

2を押す

STEP 3

オペレーターまたは
看護師が
電話でアドバイス



医療機関はふくおか医療情報ネットでも探すことができます



#7119広報用Webページ



ご自身のことだけでなく、
ご家族や近所の人のごことでも、
迷った時は、利用してください。12