はじめに

梅雨が明けて、いよいよ暑い夏がやってきます！

まだ体が暑さになれていない時期の蒸し暑い日や真夏の気温の高い日は、熱中症（疑い含む）で救急搬送される方が多くなる傾向があります。

昨年は、市内で最高気温38℃を記録するなど猛暑が続いたことから、熱中症（疑い含む）で救急搬送された方が過去最多を記録し、７月は１か月間としても過去最多の搬送人数となりました。（図１、２）

熱中症は適切な予防で未然に防げる病気です。正しい知識を持ち、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

図１　相模原市内における過去５年間の熱中症による救急搬送人数（５月～９月）

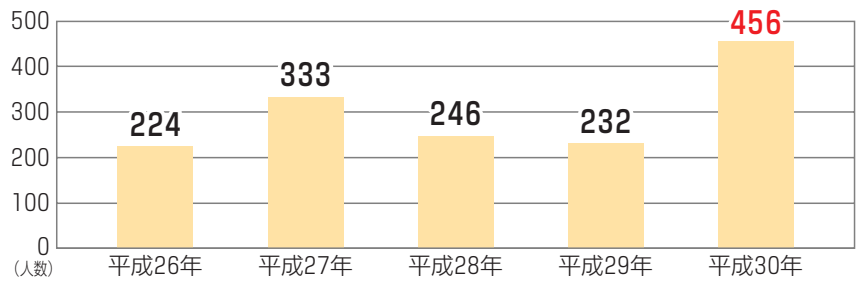
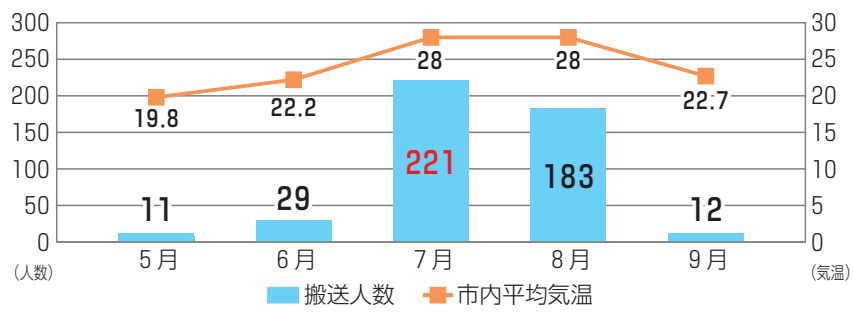


図２　相模原市内月別の熱中症の搬送人数及び市内平均気温（平成30年５月～９月）



熱中症とは

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いために体から熱が逃げにくく、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症の予防

①暑さに体を慣らしましょう！

暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。

②高温・多湿・直射日光を避けましょう！

熱中症の原因の一つが、高温と多湿です。屋外では、強い日差しを避け、屋内では風通しを良くするなど、高温環境に長時間さらされないようにしましょう。

③水分補給は計画的に行いましょう！

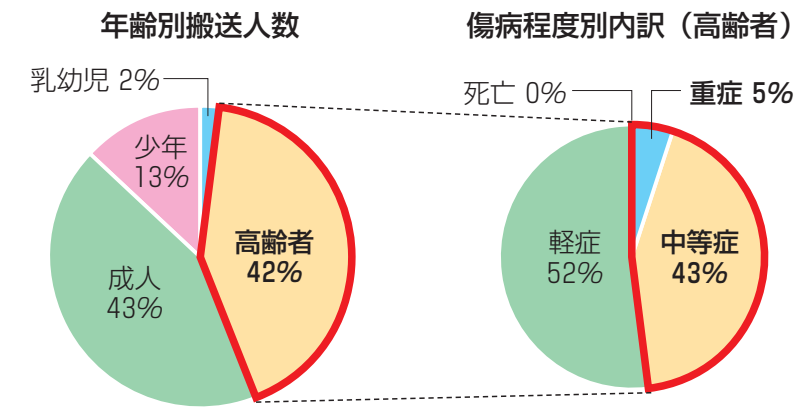
汗をかくことで、水分と塩分が体内から失われます。汗をかくようなときには、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクなどを摂取しましょう。アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため逆効果です。

高齢者は特に熱中症の注意が必要！

高齢者は、暑さを感じにくい、体内の水分が若者に比べ少ない、のどの渇きを感じづらいなど若者と比較すると、熱中症になりやすい傾向があります。

また、熱中症疑いで救急搬送された高齢者の約半数は「中等症」以上であり、高齢者は重症化しやすい傾向があります。（図３）

図３　熱中症による搬送人数及び傷病程度別内訳（高齢者）（平成30年５月～９月）



【注１】年齢区分の定義
乳幼児：生後28日以上満７歳未満の者
少　年：満７歳以上満18歳未満の者
成　人：満18歳以上満65歳未満の者
高齢者：満65歳以上の者

【注２】傷病程度の定義
死　亡：初診時において死亡が確認されたもの
重　症：傷病程度が３週間以上の入院加療を必要とするもの
中等症：傷病程度が重症または軽症以外のもの
軽　症：傷病程度が入院加療を必要としないもの

熱中症の応急処置

①涼しい環境への避難

エアコンのきいた室内または日陰で風通しのよい場所で安静にしましょう。

②脱衣と冷却

衣服を脱いで熱を逃がす、風を送る、氷のうで首の周り・脇の下・太もものつけねなど冷やす等により、体温を下げる工夫をしましょう。

③水分・塩分補給

自力で水分・塩分補給できるのであれば、摂取してください。嘔吐を催す場合は、窒息の危険があるため、無理な摂取は控えましょう。

※意識がない、自力で水分が摂取できない場合などはすぐに救急車を呼んでください。

救急車を呼ぼうか迷ったときには…

全国版救急受診アプリ（愛称「Ｑ助」）

該当する症状及び症候を画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応（「今すぐ救急車を呼びましょう」、「できるだけ早めに医療機関を受診しましょう」、「緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう」、「引き続き、注意して様子をみてください」）が表示されます。

その後、医療機関の検索（厚生労働省「医療情報ネット」）や、受診手段の検索（一般社団法人全国ハイヤー・タクシー連合会「全国タクシーガイド」）を行うことができます。

スマートフォン用アプリ
Google Play で手に入れよう　Download on the App Store

総務省消防庁「Ｑ助」案内サイト
https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/filedList9_6/kyukyu_app.html

おわりに

これから、暑い夏を迎え、熱中症の予防に努めていただくとともに熱中症を疑う症状が感じられた場合は、症状に応じて水分・塩分補給を行い、屋外行動を中止するなど早めの対策をお願いいたします。

（相模原市消防局　救急課）

※次回発行　令和元年９月１日　掲載テーマは「災害時要援護者の避難支援について」、「口腔周囲の外傷」の予定です。