熱中症の基本

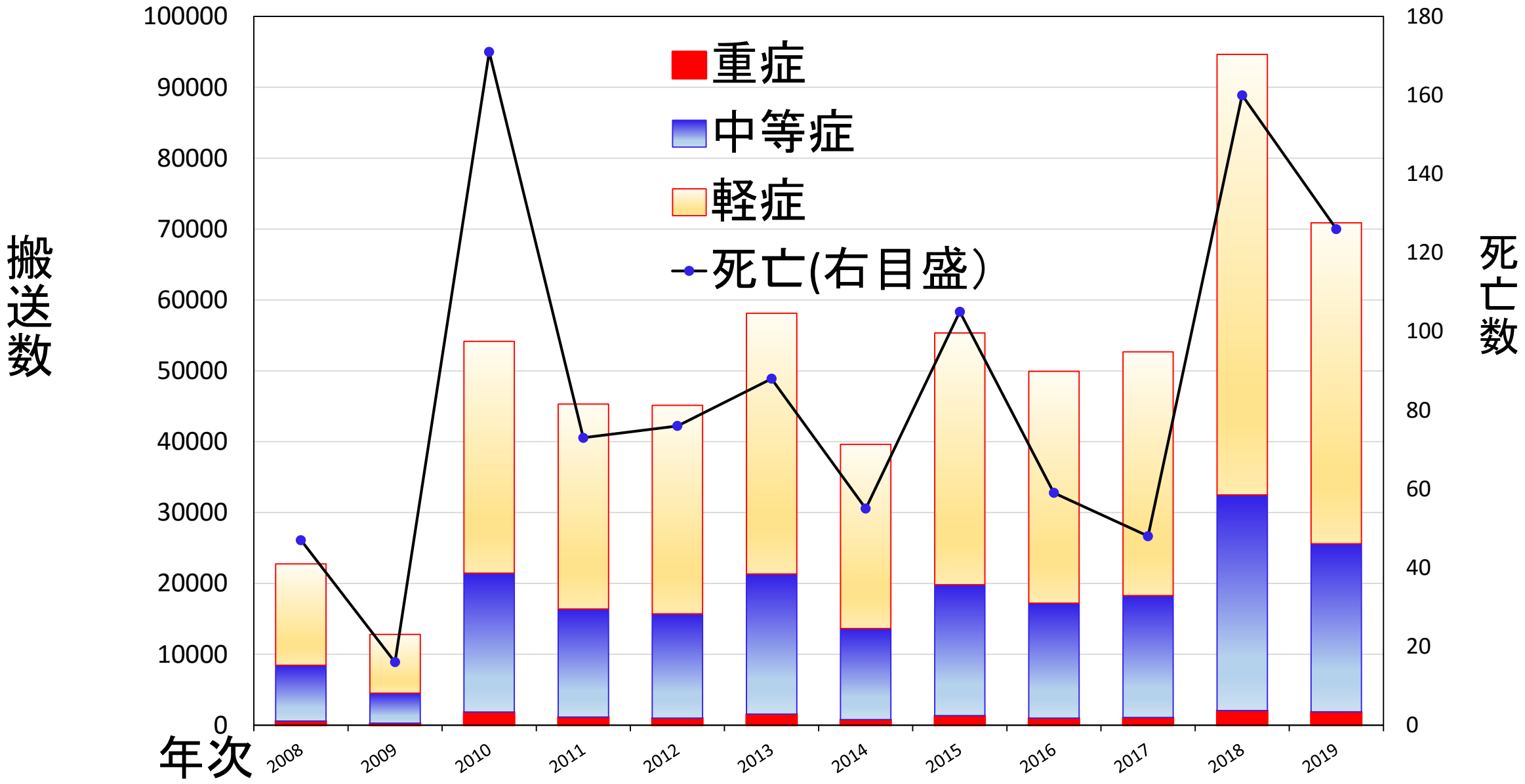
ーお話の内容ー

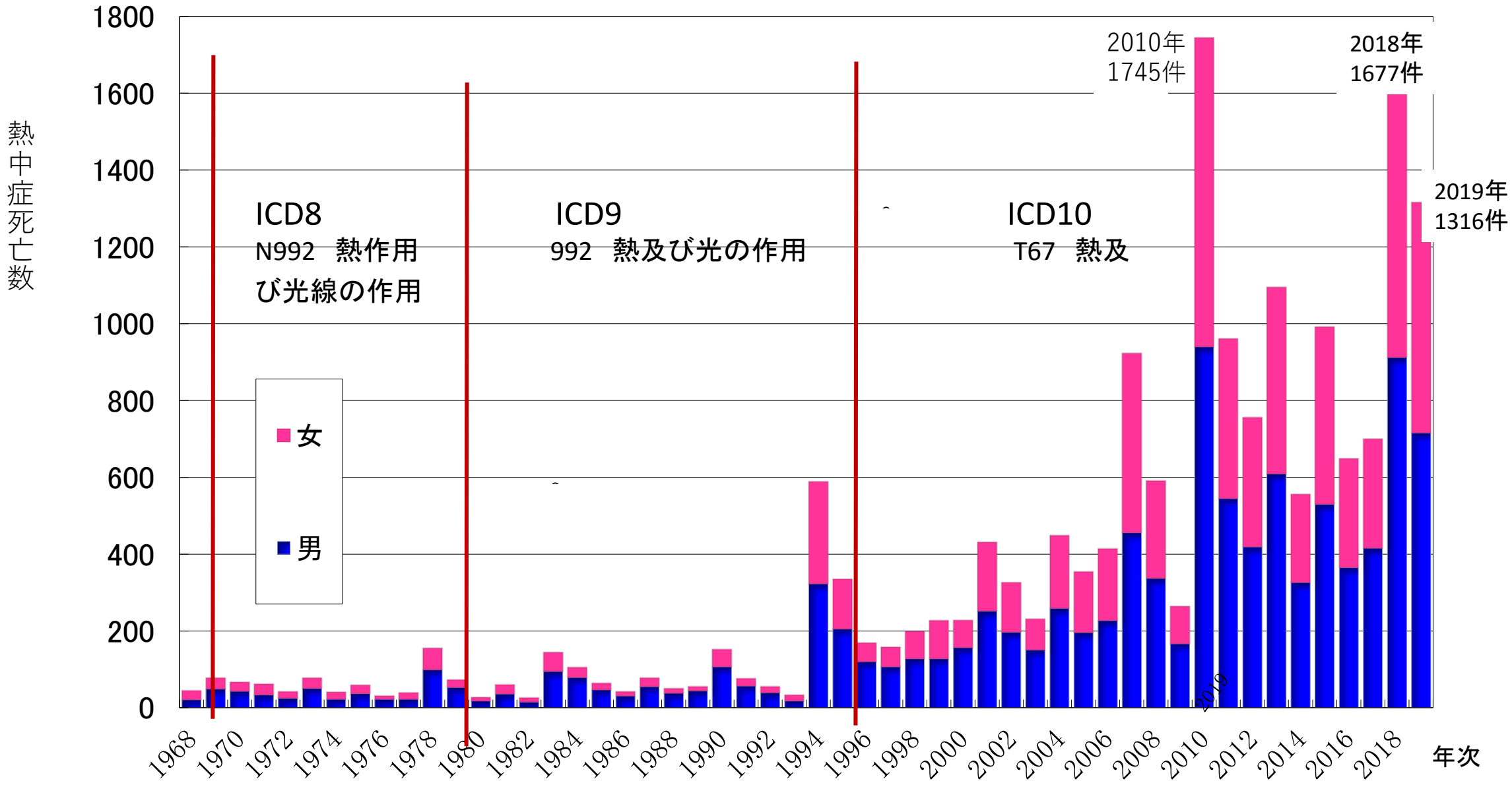
1. 日本における熱中症の現状
2. 熱中症の病態と重症度
3. 2つの熱中症
4. 熱中症の予防*HEAT*
5. 熱中症の応急処置*FIRE*

日本における熱中症の現状

救急搬送数（重症度別）5月～9月の年次別推移

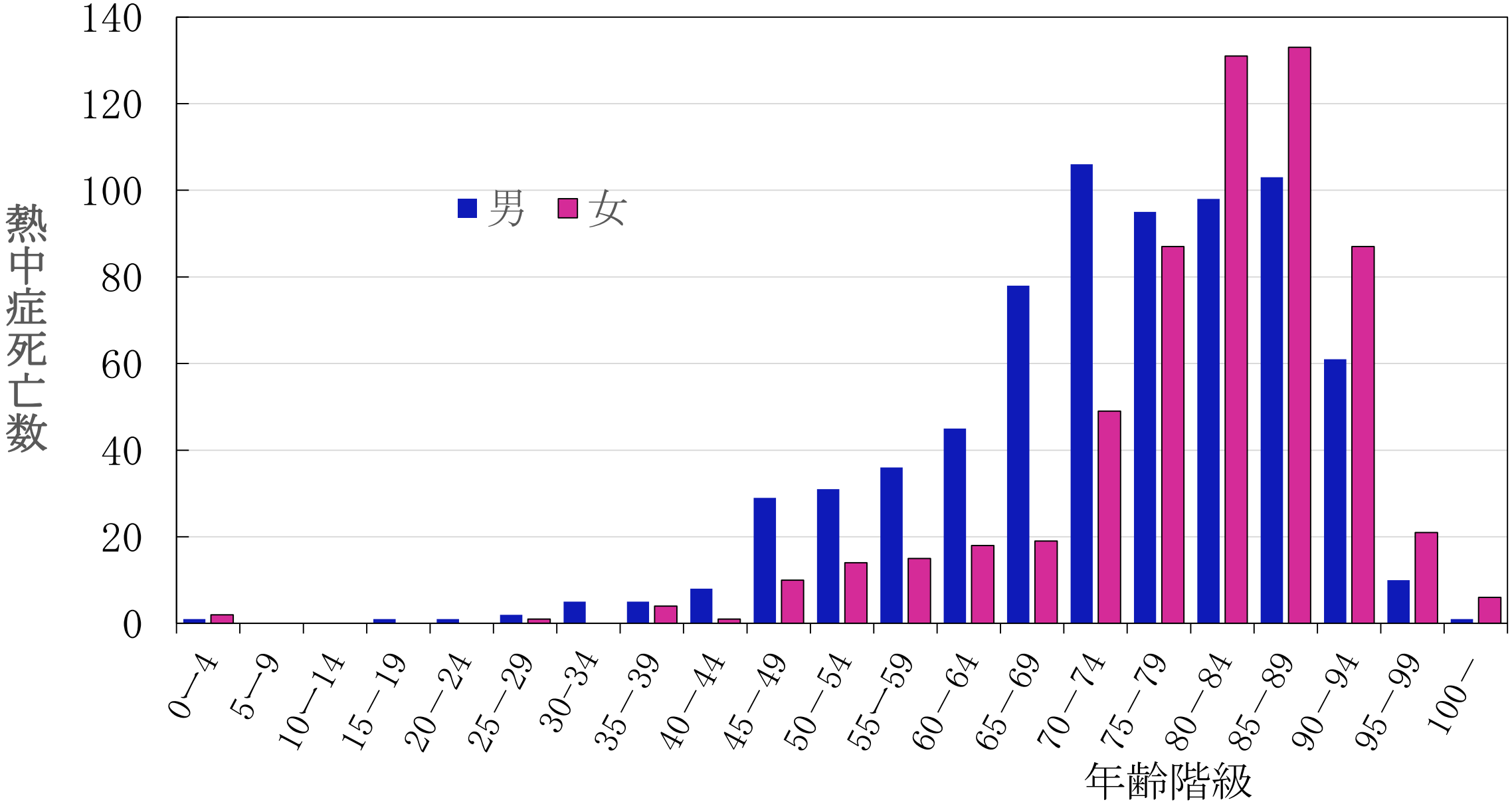
（2008年と2009年は7月～9月：総務省消防庁）



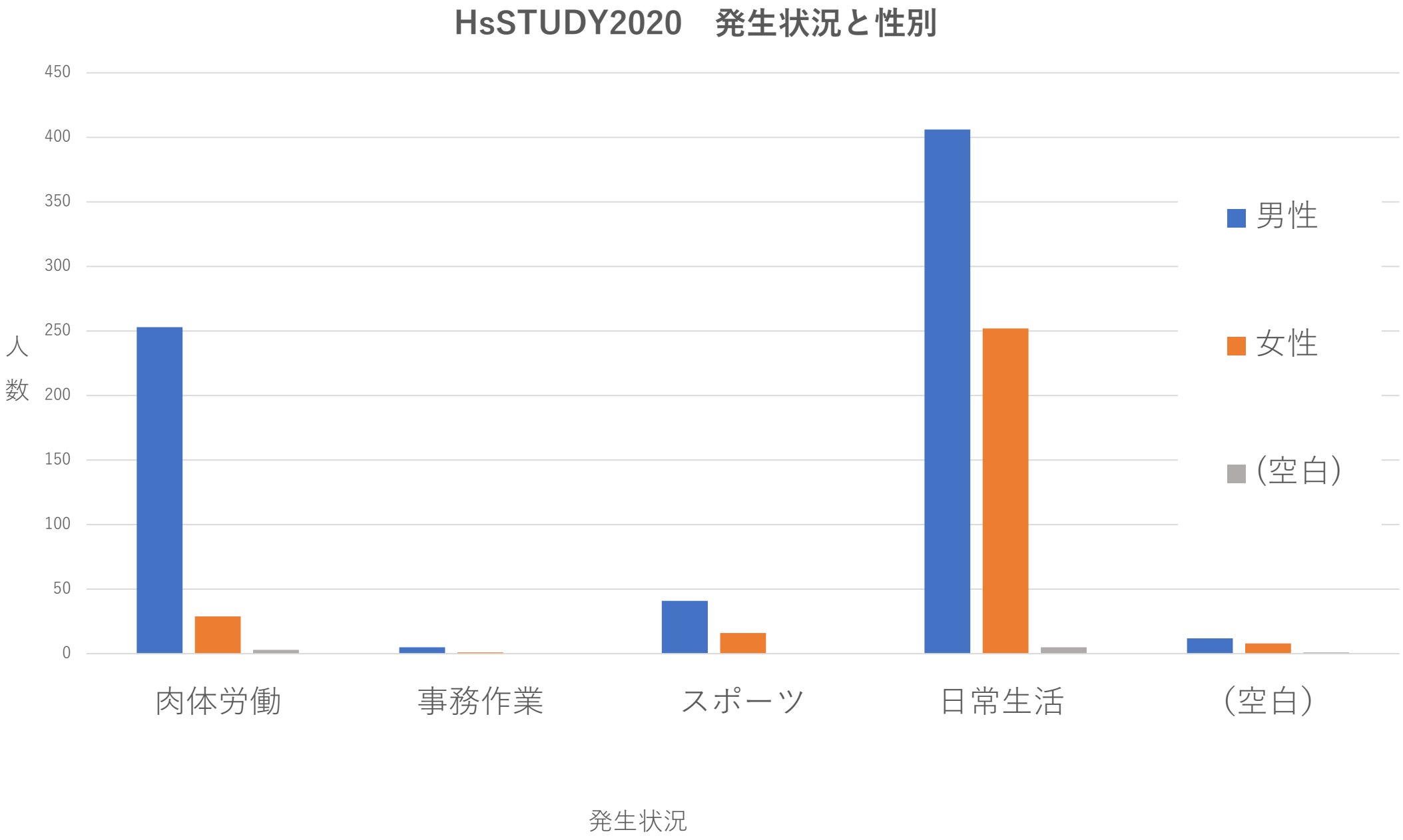


熱中症死亡数（男女別）の年次推移

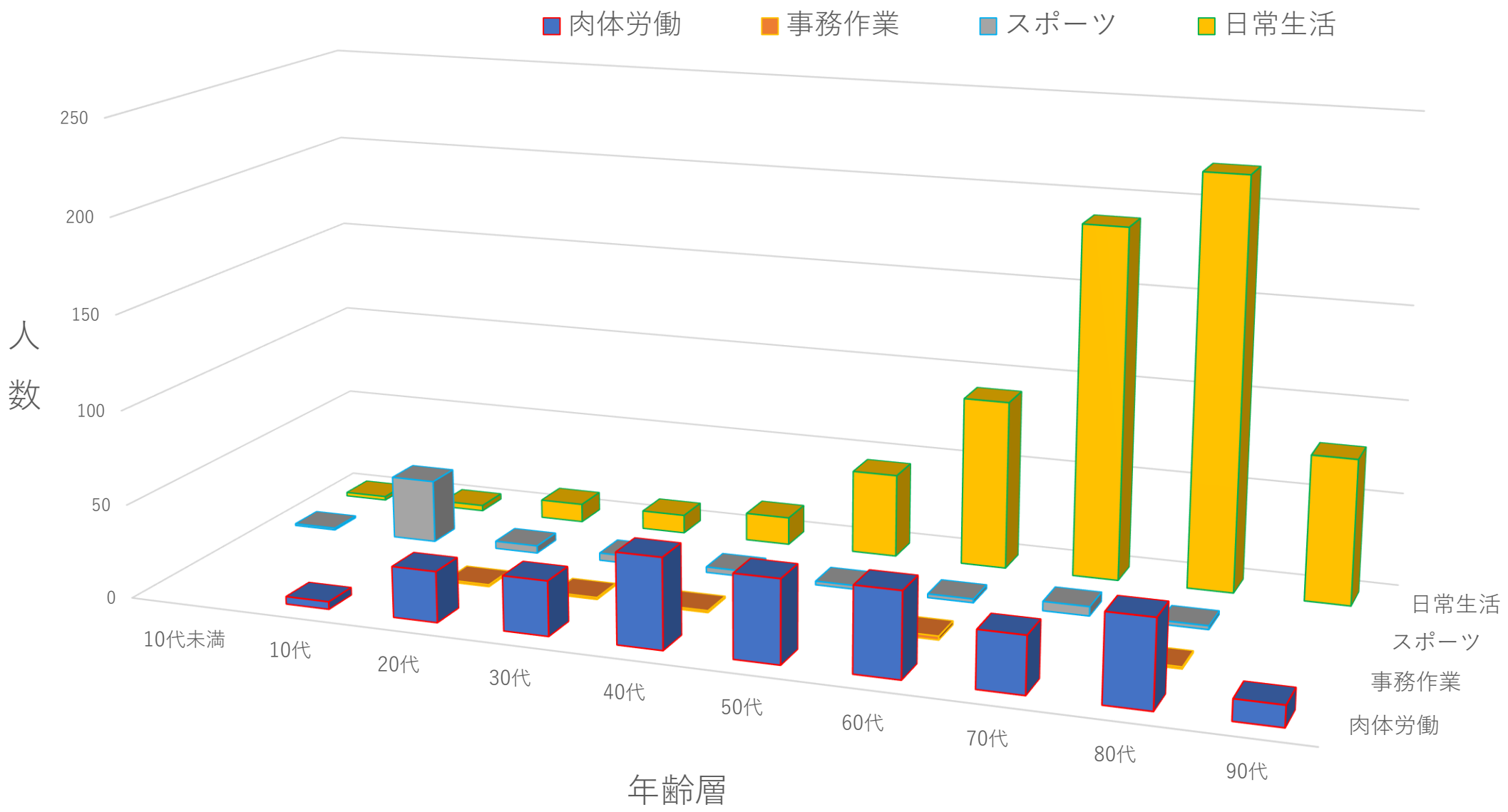
(京都女子大中井誠一名誉教授のご厚意による)



2019年の年齢階級別熱中症死亡数

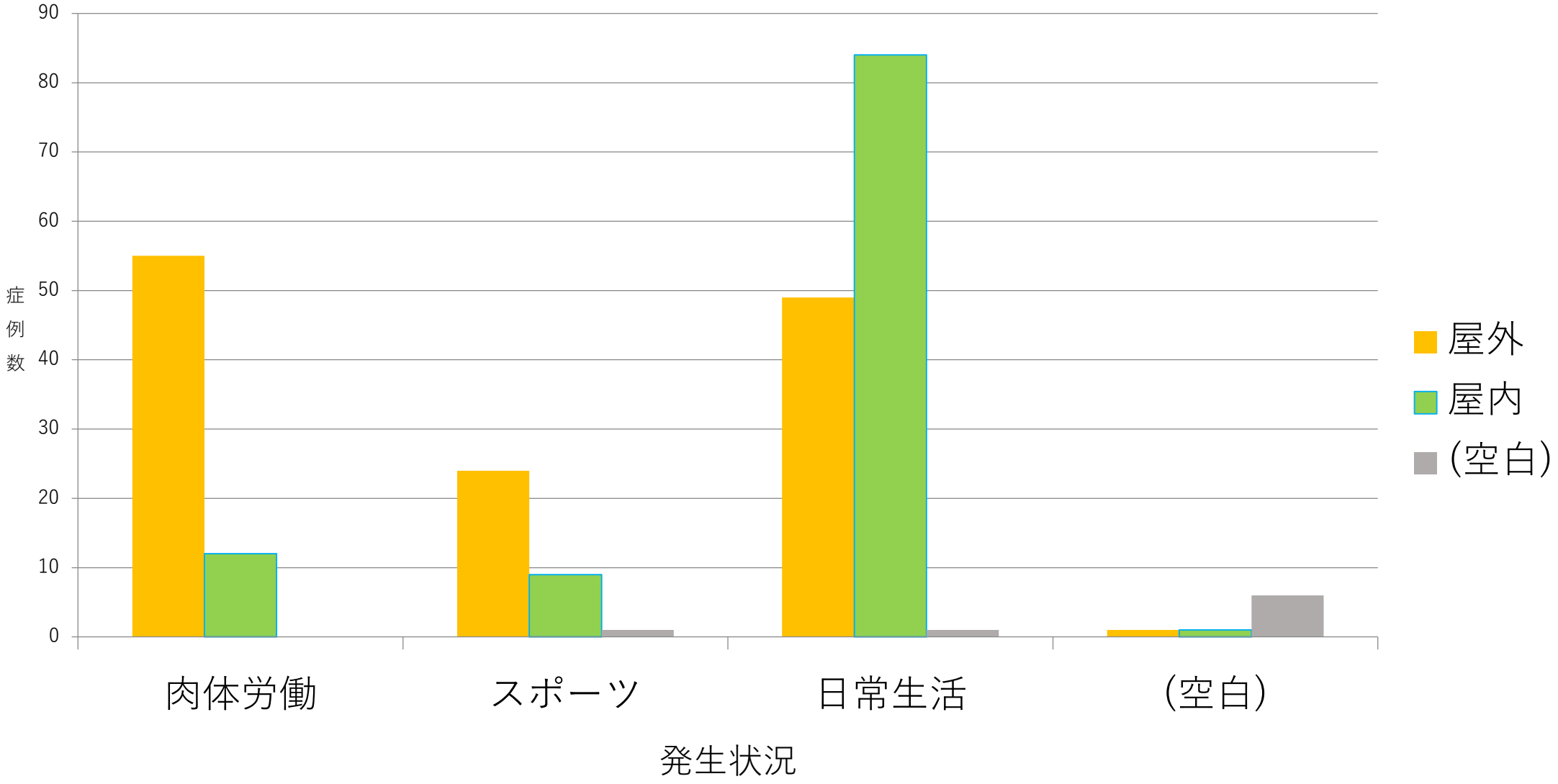

HsSTUDY2020　発生状況と性別
450
400
350
300
250
200
150
100
50
0
人数
男性
女性
(空白)
肉体労働
事務作業
スポーツ
日常生活
(空白)
発生状況

HsSTUDY2020　発生状況と年齢層



熱中症入院例の発生状況と発生場所　HsS2017

平成30年　日本救急医学会



熱中症の病態と重症度

飼い主のみなさまへ

ペットを車内に残さないで！

・気温35℃の炎天下に駐車した車内の暑さ指数は、窓を閉め切った状態でエンジン停止後、わずか15分で人体にとって危険なレベルに達します。

JAF ニュースリリース2020年７月22日「車内熱中症に注意！子どもやペットを残したままのキー閉じこみ　昨年の８月は１ヶ月で144件」

・犬や猫は密な毛に覆われており、汗腺が足の裏などにしかありません。汗をかかない動物の体温調節は、血液の対流や呼吸による放熱がメイン。そのため、動物は体温調節が苦手、特に暑さに弱いです。

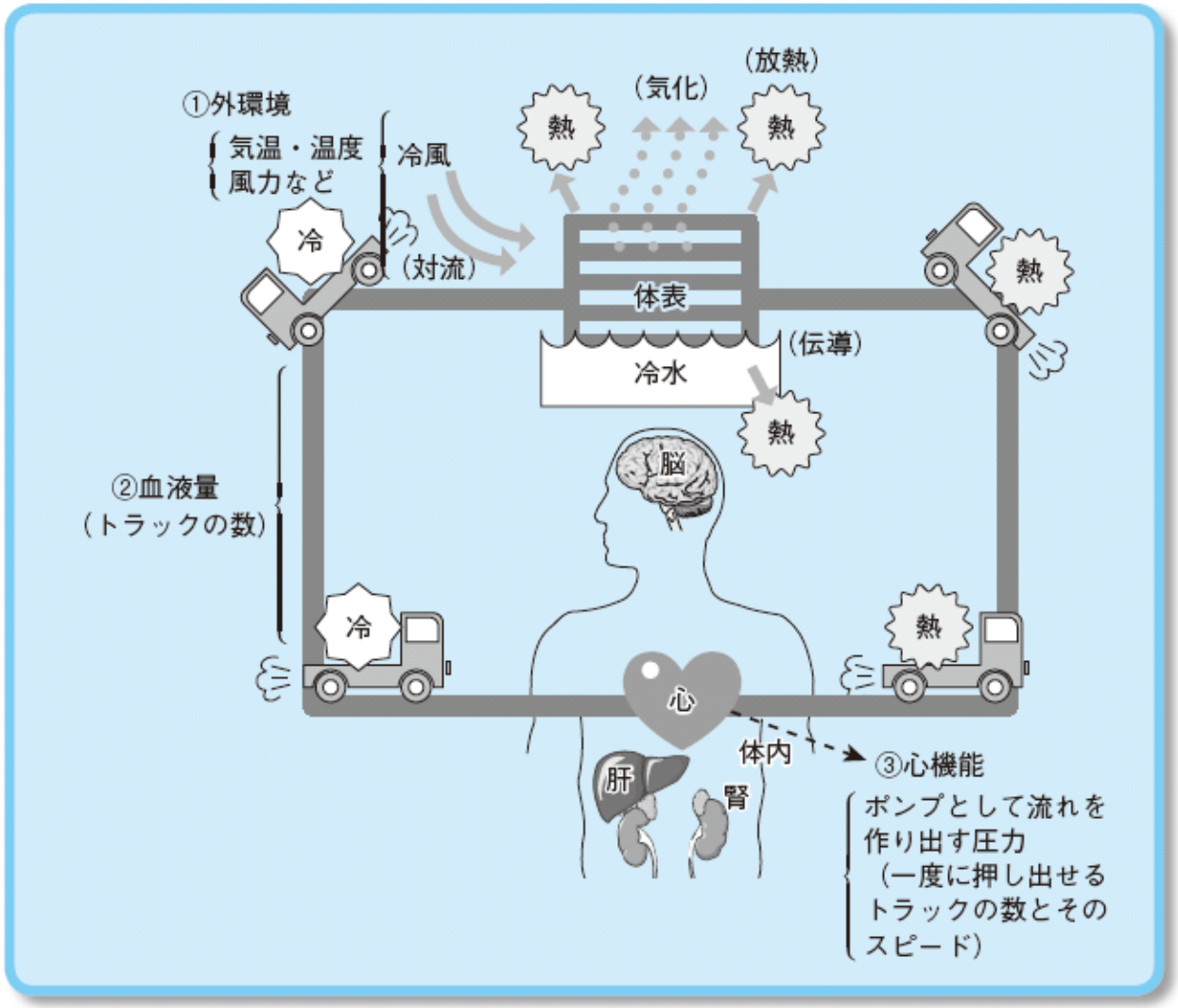
・特に気温の高い日には、わずかな時間でもペットを車内に残さないよう注意が必要です。

熱中症に気をつけて
健康でHAPPYな夏を過ごしましょう♪

環境省

熱中症の更に詳しい情報はこちら

体の冷却の仕組みと熱中症



①外環境

②血液量

③心機能

④筋肉運動

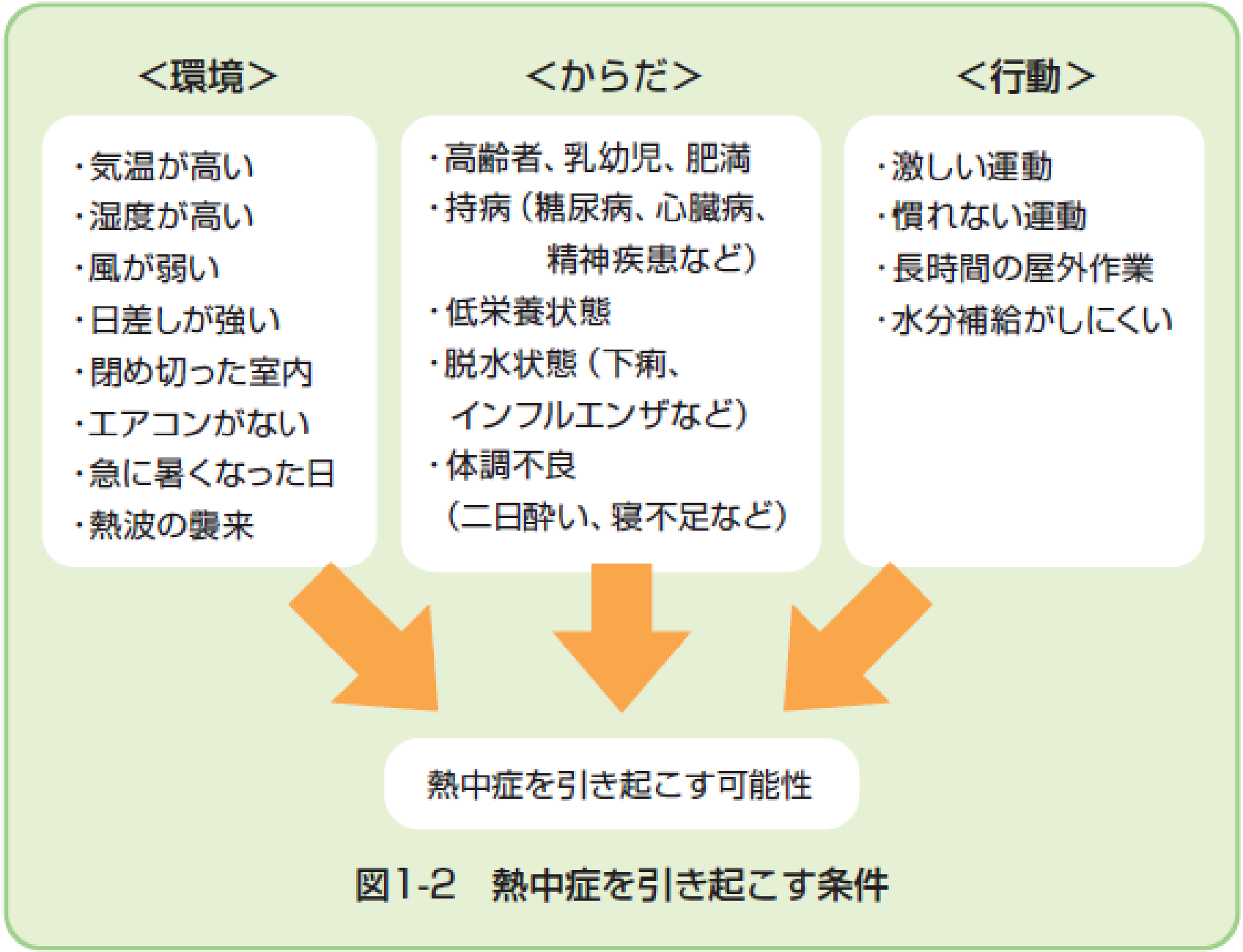


図1-2　熱中症を引き起こす条件

2つの熱中症

労作性熱中症と非労作性（古典的）熱中症の比較

	労作性熱中症	非労作性（古典的）熱中症
年齢	若年～中年	高齢者
性差	圧倒的に男性	男女差なし
発生場所	屋外、炎天下	屋内（熱波で急増）
発症までの時間	数時間以内で急激発症	数日以上かかって徐々に悪化
筋肉運動	あり	なし
基礎疾患	なし（健康）	あり（心疾患、糖尿病、脳卒中後遺症、精神疾患、認知症など）
予後	良好	不良

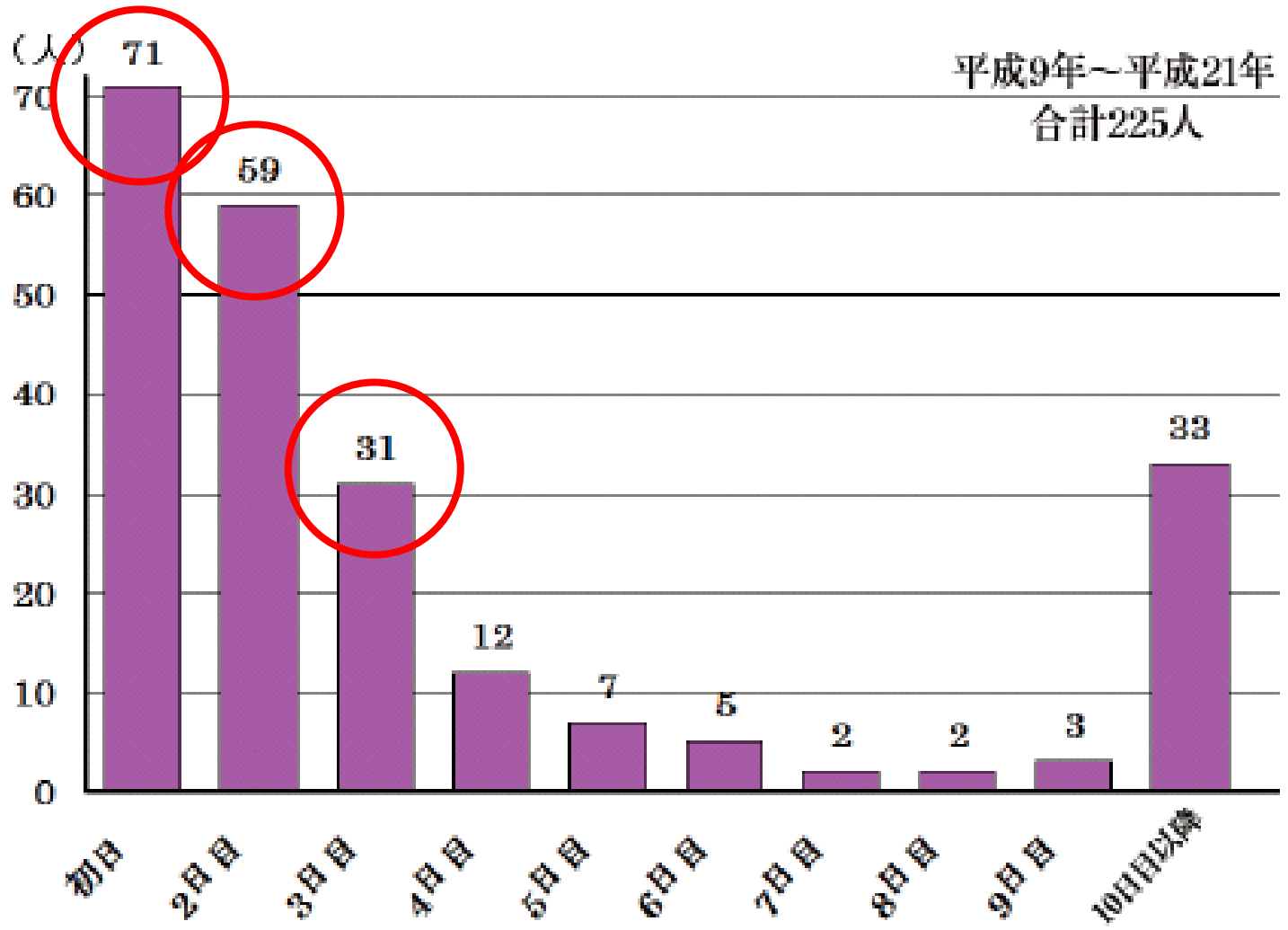


図 3-10　労働災害における熱中症による死亡者数、作業開始からの経過日数

（提供：厚生労働省調べ）

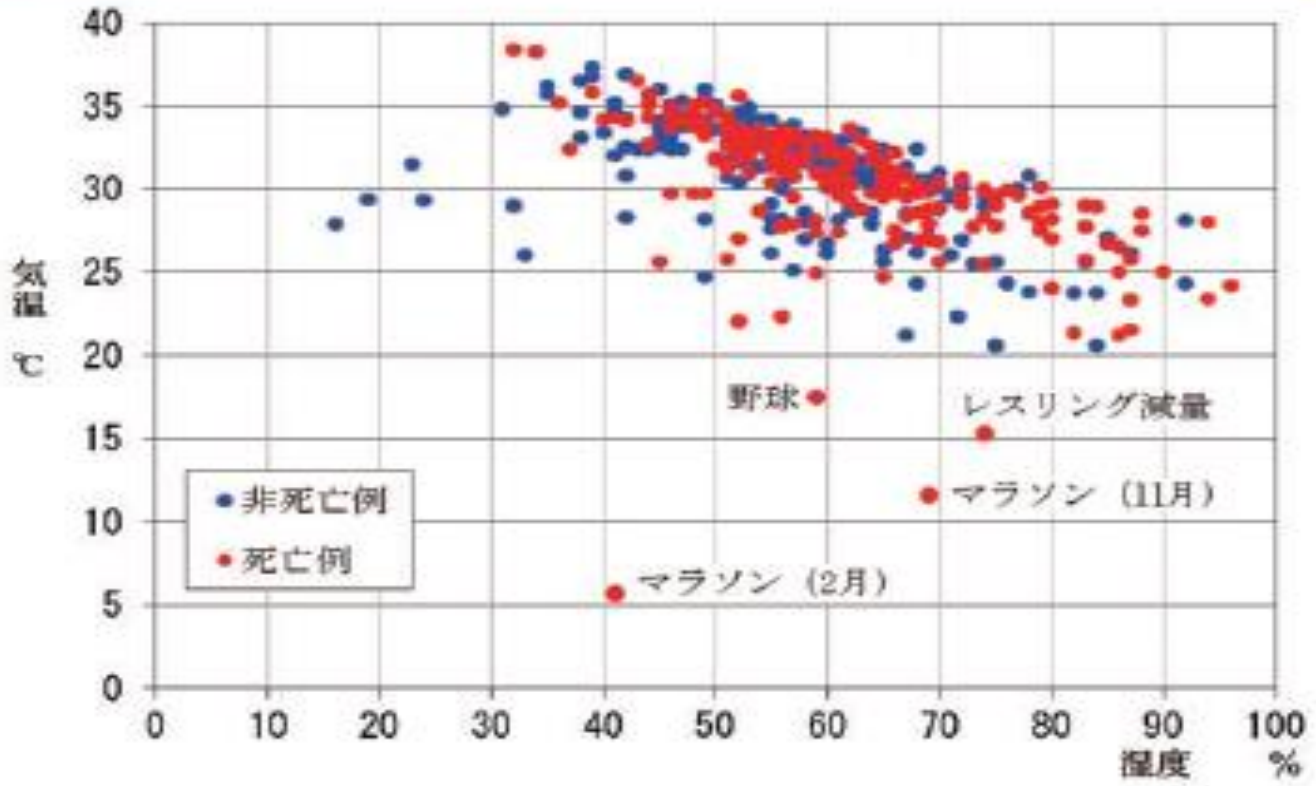


図3-6　運動時熱中症発生時の相対湿度と気温の関係(1970～2013年)

（提供：京都女子大学教授　中井誠一氏）

筋肉運動時には、高い気温だけでなく、高い湿度だけでも熱中症を発症する

高齢者の日常生活中には、気温が低ければ湿度が高くても発症する可能性は少ない

H — Hearth Care

- 三度の食事
- 毎日の体温・血圧・心拍数・体重の測定

E — Environment

- 涼しい生活環境
- 周囲の人達と交流できる毎日

A — Alert

- 熱中症警戒アラートに注意
- 天気予報やニュースを毎日チェック

T — Treatment

- 高血圧、心不全、糖尿病、腎臓病など持病の管理
- 掛かりつけの先生の話を聞いて持病をシッカリ治療

応急処置で知る!!　熱中症の予防、重症度判定

Check 1 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・おう吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

YES ↓

Check 2 意識はありますか？

https://www.kakuredassui.jp　かくれ脱水JOURNAL

熱中症対策に！生命を救う応急処置FIREはこれだ！

F	I	R	E
Fluid	Icing	Rest	Emergency
適切な水分補給	身体を冷やす	安静	救急搬送／119番

YES ↓

R そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

熱中症Ⅰ度

NO → 医療機関へ

熱中症Ⅱ度Ⅲ度

© 教えて！「かくれ脱水」委員会