

家の中においても

熱中症になることが

あるのでしょうか？



監修

川崎医科大学附属病院
救急科 高橋 治郎 医長
倉敷市松島577 TEL.086-452-1111

A

あります。
室温28℃、湿度60%を
超えると、発症の
危険性が高まります

除があります。

熱中症とは、高温多湿な環境で、
体温調節機能がうまく働かなく
なって体温が上昇したり、体内の
水分やミネラルのバランスが崩れ
るなどして、体に異常をきたす病
気です。その症状はさまざまで、時
として死に至ることもあります。

熱中症は屋外で起こるものと思
っている方が多いようです。し
かし、何もしていないくても、高温多
湿という環境に加えて、持病や睡
眠不足による体調不良、暑さに体
が慣れていないなど個人の体調に
よる影響が重なる、発症する危

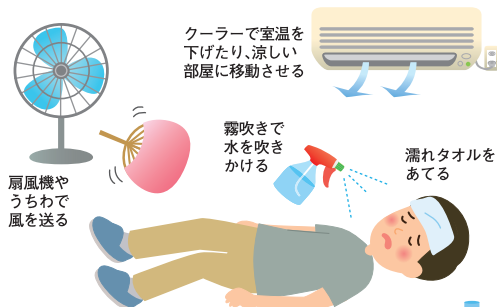
険があります。
厚生労働省の「heat stroke
2010」によると、重症の熱中症
患者の約20%は、住宅内で発症した
ものです。なかでも、全体に占める
割合が年々増加している65歳以上
では、約70%が住宅内で発症してい
るのです。

たとえば、強い陽光が差し込む
部屋、風通しの悪い部屋、換気扇が
ないかあっても止めている部屋な
どは要注意です。また、節電を意
識しすぎてクーラーを使用しない人
もいるようですが、気温や湿度の
高い日は、無理をせずクーラーや
扇風機を適度に使いましょう。そ
の際には、室温が28℃を超えたり
24℃を下回ったりしないように心
掛けることが大切です。

対処 急速に進行し重症化する熱中症 すぐに体を冷やすことが重要

熱中症は、症状がさまざまうえ、急速に進行して
重症化する病態です。熱中症の疑いがある場合は、現
場ですぐに体を冷やし始めることが大切です。

また、熱中症は4～5月や10月にも発生しています
ので、夏場以外の時期にも注意を払いましょう。



飲むようであれば水分を少しずつ取らせる
水分とミネラルを補給できるスポーツドリンクも有効

※既往症などで水分接種を制限されている人は、むやみに水分補給をしては危険です。かかりつけの医師に相談し、具体的にどのくらい水分をとってよいかを知っておきましょう。

発症状況

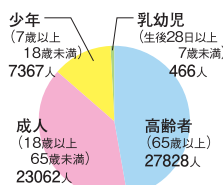
特に65歳以上の人に多い 住宅内での熱中症

総務省消防庁の熱中症情報によると、2013年夏期(6～9月)に熱中症で救急搬送された人は5万8729人。6月からの調査を開始した2010年以降では、最多となっています。岡山県内の1286人は、広島県の1591人に次いで、中四国では2番目に多くなっています。

また、救急搬送された人の年齢割合では、全体の47%が65歳以上の高齢者。2010年に住宅内で熱中症になった人の76%が65歳以上という報告も見られます。さらに、死亡総数では、1995年の54%から2012年の78.3%と、高齢者の割合が急増(厚生労働省「人口動態調査」)。加齢とともに暑いと感じにくくなり、体から熱を逃がす発汗機能の低下、既往症などがその要因です。

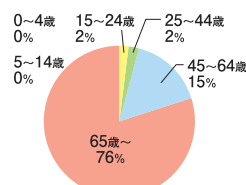
温度計や湿度計で実際の温度・湿度を確認し、じっとしていても熱中症になる可能性があることを忘れずに行動しましょう。

2013年
年齢別救急搬送人数



(総務省消防庁 熱中症情報)

住宅内での
熱中症患者の年齢割合



(熱中症データベース2010)