

熱中症に気を付けて

ほけせん便り 245 号

東京外国語大学 保健管理センター

学校医 山内康宏

2024 年 7 月 19 日

今年も梅雨があけ、夏本番の日々を迎えるようになりました。最近では日本各地の最高気温更新のニュースも多く、また近年での世界的な気温上昇も話題となっており、我々の日常生活においても熱中症への注意が必要になっています。

熱中症は、全ての年齢の人に生じる状態で、時に生命にかかわる状態になります。健常成人であっても、熱中症を引き起こすような条件下においては、熱中症を生じてしまうことがあるので、油断せずに健康管理に留意しましょう。

平常の環境下では、我々の体温が上昇すると、汗をかいて気化熱により体温を下げるように働き、また皮膚の末梢血管の拡張により外表面での血流を増やし皮膚から外気へ放熱し熱を逃がすように働きます。しかし、熱中症を引き起こすような条件下では、この熱を外部へ逃がし体温を下げる体温調整機能が作用しなくなり、体内に熱がたまり、体温上昇を来し、熱中症を生じることになります。

特に、熱中症を来しやすい条件として「外部環境」・「からだのコンディション」・「活動（作業）状態」があります。

「外部環境」については、気温が高い・湿度が高い・日差しが強い・風が弱い等の条件であり、外気へ熱を逃がしにくく体温上昇を来しやすいので、注意が必要です。湿度・熱環境・気温を取り入れた「暑さ指数 (WBGT)」は熱中症予防を目的とした指標で、熱中症予防に有用とされています。「熱中症特別警戒アラート (WBGT 35 以上)」と「熱中症警戒アラート (WBGT 33 以上)」の二つの指標があり、またアラートが発出されなくとも WBGT 31 以上の場合は「原則運動中止」とされ、日常生活においても「外出をなるべく避け涼しい場所に移動する」ことがすすめられています。また、WBGT が 28 以上の時に、「日常の生活活動」や「運動」の際に「厳重な警戒」が必要とされています。熱中症予防情報サイトや天気予報等でも日々更新され報道されていますので、適宜情報を入手し「熱中症」予防に留意することが望ましいです。

「からだのコンディション」については、持病がある方や高齢者の方などは注意が必要です。しかし、健常者においても「風邪（発熱）」や「下痢」等の状態の時や、「二日酔い」の時や、「睡眠不足」の状態の時には、発汗による体温調整機能がうまく働かず、注意が必要です。

「活動（作業）状態」については、激しい筋肉運動をする場合や慣れない運動をする場合は体温上昇を来しやすいです。また長時間の屋外作業や水分補給ができない状況では、体温上昇を来しやすいので注意が必要です。

熱中症は予防し、発症しないようにすることが大切です。

日常生活では、服装は風通しのよい涼しい服装にしましょう。また、外出する際には、日陰・日傘や帽子を利用し、適宜、水分・塩分を補給しましょう。途中、冷房の効いた場所を活用して、体温調整にも留意しましょう。また、日常生活においても、夜更かしせず適切な睡眠をとり、健康な状態となるように心がけましょう。体調の悪い時には、特に注意しましょう。

熱中症の応急処置などは以前の「ほけせん便り」228 号も参照ください。

ご不明な点等ありましたら、保健管理センターまで、どうぞご相談ください。

参考文献・参考 URL

熱中症予防情報サイト（環境省） <https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness.php>

ほけせん便り 228 号 https://www.tufs.ac.jp/student/NEWS/student_life/220630_1.html