

熱中症

コロナ禍となって2回目の夏。

熱中症の季節がまたやってきました。感染予防と熱中症対策、両立は難しいですが、体調管理に努め、なんとか暑い夏を乗り切りましょう。



古畑 謙
河北総合病院
救急集中治療部科長
ふるはたけん
日本救急医学会救急科専門医 / 日本外科学会専門医 / 日本循環器学会専門医 / 日本脈管学会認定脈管専門医 / 日本血管外科学会
管内治療医 / 腹部大動脈瘤ステントグラフト指導医 / 胸部大動脈瘤ステントグラフト実施医

ステイホームの熱中症増加

新型コロナウイルス感染症がまん延し、いまだ収束の様子が見えません。医療崩壊とも言われるなか、私たち医療従事者は「できることを確実に」という想いで診療にあたってきました。ワクチン接種が日本でも

少しずつ進んでいますが、全ての世代で終了するにはまだまだ時間がかりそうです。またワクチンを接種したからといって、マスクを外した外出や交流がすぐに可能になるわけでもありません。そのようななか、暑い夏がまたやってきました。総務省消防庁の統計では、平成20

年(2008)以来、毎年右肩上がりであった全国の救急出動件数が昨令和2年に12年ぶりに減少しました。具体的には前年比10.6%減で、年間という70万件も救急車の要請が減りました。これはコロナによる衛生意識の向上や不要不急の外出の自粛によるものです。

しかし、熱中症による救急搬送は57784件(6-8月)と、減ることはありませんでした(令和元年同期間は57337件)。外出せずステイホームをする分、室内発生の熱中症は増加していると言えます。

エアコンを上手に活用しましょう。
熱中症が最も多く発生するのは屋外ではなく、実は室内です。換気のため窓を開けつつ、エアコンで室内を冷房しましょう。通常の家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気の機能はありません。ご注意ください。

②周囲に配慮しつつ、適宜マスクを外して休憩しましょう。
外出時や他人と接する際、マスクは必須です。しかしいくつかの研究で、マスク着用が心拍数、呼吸数、皮膚温度の上昇をきたすことが報告されています。特に熱中症のリスクの高い小児や高齢者は、ひと気のな

コロナ禍での注意点

コロナにも熱中症にもならないため、日本救急医学会や日本感染症学会が中心となって作成した「新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた熱中症予防に関する提言」を抜粋して紹介します。本格的な夏を前に、いま一度確認してください。

①室内換気をしっかりとるために

暑い日が続くと体が次第に暑さに慣れてきます(暑熱順化)が、慣れる前の梅雨の合間など、突然気温が

上がった日の蒸し暑い夜に熱中症が増加します。

日ごろからウォーキングをするなど汗をかくことで暑熱順化していれば、暑さに対抗しやすく、熱中症にもかかりにくくなります。スポーツ庁のホームページには、コロナ禍での運動の留意点がまとめてあるので、参考になります。

④熱中症弱者(独居高齢者や日常生活に支障がある方)は特に注意。

一人暮らしの高齢者や、持病などで日常生活に支障がある方は熱中症弱者とされます。1990年代のシカゴ熱波の報告や日本救急医学会の研究では、高齢、独居、外出しない、寝たきり生活が熱中症による死亡のリスクとされています。

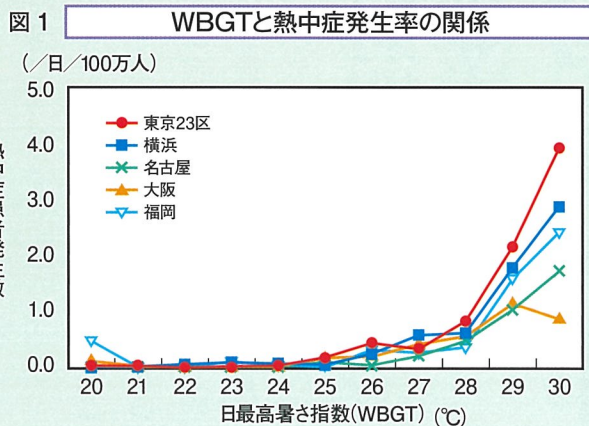
ソーシャルディスタンスは重要ですが、熱中症弱者の孤立を防ぐために、ビデオ通話、メールやSNSなどを利用した近況確認で、熱中症の発症や重症化のリスクを低減しましょう。

⑤行動や体温の記録をつけ、日々の体調管理に努めましょう。

手帳へのメモでも日記でも、スマホのアプリでも構いません。日々の体温や体調、行動などを記録しましょう。救急の現場で、発熱している患者さんがコロナに感染しているのか、熱中症にかかっているのかを即座に見分けることはできません。そのよう

WBGT(暑さ指数)を活用

熱中症の客観的尺度として、暑さ指数である熱中症指数(WBGT: Wet Bulb Globe Temperature)を紹介します。熱中症を予防する目的で、1954年にアメリカで提案されました。家族や友人にも広めて、夏の間はWBGTをこまめに確認す



温度基準(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意項目
危険(31°C以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒(28°C~31°C)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒(25°C~28°C)	強い生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意(25°C未満)		一般的に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

◎出典: 図1は環境省 図2は日本生気象学会「日常における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)