

地球温暖化の影響等により年々暑さが厳しくなっていると感じるこの頃ですが、この夏も環境省によると日本列島が高温に見舞われる可能性が高いと予想されています。これからの季節に気をつけたい「熱中症」、暑さが厳しくなる7～8月の頃をイメージしがちですが、暑さに体が慣れていない5～6月も注意が必要です。

近年、熱中症の危険性については随分と認識されてきましたが、それでも総務省消防庁から発表されている「熱中症による救急搬送状況」は高い水準で推移しており、令和7年5月1日～18日の速報値でも既に約1,153人もの人が救急搬送されたと報告されています。前年の令和6年に於いては、5月から9月に全国で熱中症により救急搬送された人は97,578人にもなり、統計を取り始めた平成20年以降最も多い人数だったことが発表されています。熱中症は決して他人事ではありません。適切な対策、対処を心掛けることで予防ができ、万が一の際でも重症化を防ぐことができます。熱中症についての正しい知識と共に、ご自身の体調にしっかり目を向け、予防行動を心掛けましょう。

熱中症警戒アラート発表回数(全国延べ回数)・職場における熱中症による死傷者数の推移

	令和5年度	令和4年度	令和3年度
熱中症警戒アラート発表 合計回数/回	1,232 (4/26～10/25)	889 (4/27～10/26)	613 (4/28～10/27)
職場における熱中症によ る死傷者数の推移/人 (死亡者数)	1,106 (31)	827 (30)	561 (20)

*「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性に対する「気づき」を促すことを目的として気象庁と環境省が共同で発表する情報です。

引用 環境省/熱中症死亡者5年移動平均の推移 資料、厚生労働省 職場でおこる熱中症 より

熱中症とは

私達の体には、体温を一定に維持しようとする仕組みがあります。高温な環境下では、発汗や皮膚温度を上昇させることで体温を外へ逃がす仕組みとなっており、意識せずとも体温調節が行われています。

しかし、高温多湿などのいくつかの要因が重なることで、体内の水分と塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体内の調整機能が破綻してしまったとき、発症する障害の総称を「熱中症」といいます。

熱中症が怖いのは、急激に重症化することで、死亡災害などにつながることも少なくありません。

「まだ大丈夫」「我慢」は危険です。環境や体調に留意し、「おかしいな？」と思ったら、我慢や無理はせず、早期対処、早期治療を心掛けましょう。

こんな日や環境は要注意！

- ・気温・湿度が高い、日差しが強い
猛暑日(最高気温 35 度以上)
熱帯夜(夜の最低気温 25 度以上)
- ・風がない、・熱波の襲来
- ・急に気温が上がった(例:梅雨明け)
- ・締め切った室内 他



こんなときは要注意！

- ・暑さに慣れていない
- ・寝不足、疲労蓄積、二日酔いなどの体調不良
- ・激しい労働や運動、久しぶりの運動
- ・肥満・基礎疾患のある人
- ・高齢者・乳幼児
- ・脱水状態 他

熱中症が疑われる症状例

熱中症はさまざまな症状が混在して現れます。ちょっとでもいつもと違う？と思ったら、直ちに涼しい環境などに移動し、休息をとり、周囲の人に声をかけ、対処を行いましょう。

自覚症状	他覚症状
なんとなく体調が悪い すぐに疲れる、倦怠感 筋肉の硬直（こむら返り） 筋肉痛、不快感、めまい 頭痛、吐き気、高体温 イライラする、口の渇き 発汗の様子がおかしい 汗が止まらない・出ないなど	ふらつき、生あくび 失神、痙攣 意識障害、意識がない 発汗の様子がおかしい * 普段と比べて様子がおかしい 返事がおかしい ぼーっとしているなど

熱中症が疑われる時、疑われる人を見かけた場合は・・・

熱中症は急激に悪化します。おかしいと思ったら、早急に適切な応急処置をする必要があります。意識を確認し、疑われたときの状態やその場の環境によりますが、まず下記の手順で応急処置を行いましょう。

①意識がない場合

意識がはっきりしない、自力で水が飲めない、様子がおかしいなどの場合は、すぐに救急車を要請しましょう。

②意識がはっきりしている場合

- ◆ 涼しい場所へ移動する
 - ・エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰、涼しい場所へ避難し、安静に寝かせる。
- ◆ 体を冷やす
 - ・衣服を緩め、体を冷やす。氷や冷たい水で濡らしたタオルを手足、首回り、脇の下、太腿の付け根などに当て冷やす。タオルやうちわ、衣服などを活用して風を送り、体を冷やす。
- ◆ 水分、塩分を少しずつ頻回に補給させる
 - ・水分、塩分、経口補水液(*)などを補給する。（*）水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの。
- ◆ 見守り 急激な悪化も視野に入れ、一人にはせず様子を見ながら見守る。



日頃からの熱中症対策

①暑熱順化

体が暑さに慣れること、これを「暑熱順化」といいます。熱中症のリスクを下げるためには、本格的な夏本番前の今から暑さに体を慣らすことが大切です。暑熱順化のポイントは汗をかくことです。運動や入浴など、日常生活の中で暑さに体が慣れてくると早く汗がかけられるようになります。暑熱順化が進むと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃す熱放散がしやすくなり、熱中症予防につながります。個人差はありますが、汗をかくことを心掛けることで、目安として数日から2週間程度で熱中症対策モードに出来るそうです。

しかし、一度暑熱順化ができて数日暑さから遠ざかると効果がなくなってしまうそうです。ご自身が暑熱順化できているか、意識することも大切です。

【暑熱順化トレーニング】

こまめに水分を補給しながら、無理のない範囲で汗をかくように心掛けましょう！



◇ウォーキング、ジョギング

帰宅時に1駅歩く、職場や駅などでは階段を使用するなど活動量アップができそうなタイミングを活用しましょう。

(目安:ウォーキング 30 分程度、ジョギング 15 分程度、週 5 日)

◇サイクリング

通勤や買い物、気分転換など、日常生活に取り入れやすいメニューです。(目安:30 分程度、週 3 回)

◇適度な運動／ストレッチなど適度に汗をかくもの(目安:30 分程度、週 5～毎日)

◇入浴／シャワーのみで済ませず、湯船につかり適度に汗をかきましょう。(目安:2 日に 1 回程度) 他

②暑さとの付き合い方

◇室温調節:エアコン、扇風機、サーキュレーターなどを活用し、室内の温度をこまめに調節する。



陽当たりが良い環境の場合は、遮光カーテン、すだれなどを活用する。

◇外出時:天気の良い日は日陰を利用し、こまめな休息を心掛ける。日傘や帽子の活用を心掛ける。

◇衣服:吸湿性、速乾性があり、通気性の良い衣服を活用し、保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



③ライフスタイル

◇食事:暑い日が続くと、人によっては食欲が落ちてしまって、さっぱり麺類などで済ませてしまう人も少なくないかもしれません。しかし、麺類や冷たいスイーツばかりでは、体調を整える栄養素が不足してしまいます。主食、主菜、副菜が揃った、栄養のバランスを意識した食事を規則正しく摂ることがお勧めです。

◇睡眠:通気性や吸水性の良い寝具やパジャマ、氷枕や保冷ジェル、冷感敷きパット、扇風機、エアコン、照明などを上手に使い、睡眠環境を整えましょう。まずは睡眠環境を整えることで、質の良い睡眠がとりやすく、疲労回復をはじめ、暑さに負けない元気な体作りにつながります。



◇水分摂取:これからの季節は、室内でも、外出時でも、喉が渴いていなくても水分の摂取を心掛けましょう。ポイントは、一度に一気に飲んだり、キンキンに冷えた飲み物ばかりでは胃腸の負担になってしまい、反って吸収が遅くなってしまいます。こまめにちょこちょこ飲むのが、体への負担を抑えるポイントです。



また、水分補給では、カフェインが多く含まれる飲み物やアルコールなどには、利尿作用があります。飲んでいけないものではありませんが、熱中症対策の視点からあまりお勧めはできません。日常生活での水分補給は、水やノンカフェインのお茶((例)麦茶、ハーブティ、ルイボスティ、マテ茶など)がお勧めです。

* 令和 7 年 6 月 1 日に職場における熱中症対策を強化するために改正労働安全衛生規則が施行され、熱中症の重篤化を防止するための「体制整備」「手順作成」「関係者への周知」が事業者には義務づけられます。

「職場における熱中症対策の強化について」

https://neccyusho.mhlw.go.jp/pdf/2025/r7_neccyusho_strengthening_leaflet.pdf

* STOP！熱中症 クールワークキャンペーンリーフレット

https://neccyusho.mhlw.go.jp/pdf/2025/coolwork2025_jp.pdf

* 中小企業の事業主、安全・衛生管理担当者、現場作業員向け「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

* 熱中症応急手当カード(両面印刷)

https://neccyusho.mhlw.go.jp/download/assets/pdf/guide_pdf10_card1.pdf

* 熱中症の予備軍「隠れ脱水症の見つけ方」

・爪押しでセルフチェック <https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001088384.pdf>

・尿の色でセルフチェック <https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001088385.pdf>

