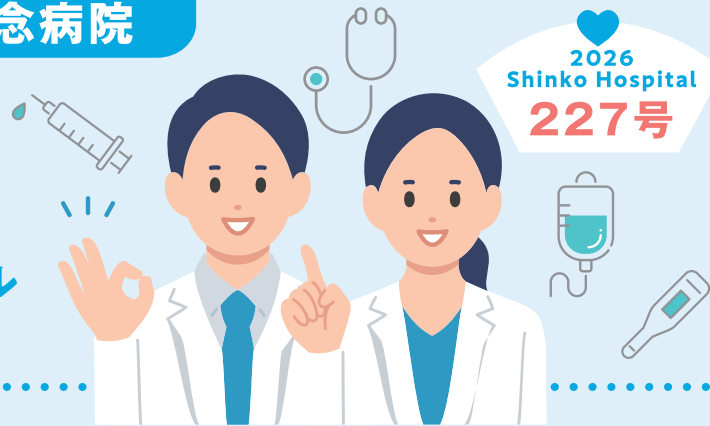


Medical News

メディカル ニュース



特集

熱中症に気をつけて!!



●副院長 救急センター長 岩橋 正典

●熱中症ってどんな病気？

人間は、36～37℃の狭い範囲で体温を調節している恒温動物です。私たちの体では、運動や体の営みによって常に熱が産生されますが、同時に異常な体温上昇を抑えるために体温調節を行っています。暑い時には、自律神経を介して末梢血管が拡張し、皮膚に多くの血液を分布させることで体外へ熱を逃がしたり、汗をかくことで、汗が蒸発する際に体から熱を奪い、体温を低下させたりしています。

このように私たちの体内では、血液分布の変化や発汗によって体温を調節しています。しかし、高温多湿の環境下で、水分や塩分(ナトリウムなど)の喪失に適切に対処できずバランスを崩したり、熱をうまく放出できず体温が著しく上昇したりする状態が熱中症です。重症化すると死に至る可能性のある病態です。

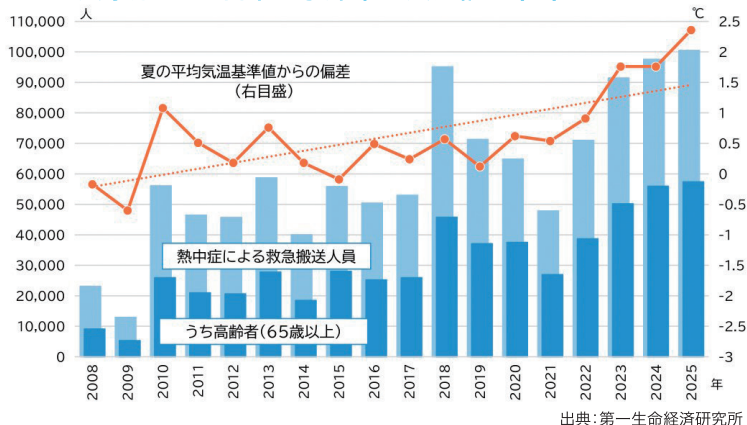
【熱中症での救急搬送数】

春と秋の過ごしやすい時期が短くなり、夏と冬の二季化が進むなど、近年は気候の極端化が顕著になっています。それに伴い、暑い時期の熱中症による救急搬送数も増加しています。

日本気象協会によると、2025年は5月から9月までの熱中症による救急搬送者数は100,510人となり、調査開始以降初めて10万人を超えました。また、厚生労働省人口動態統計によると、2024年度の熱中症による死亡者数は全国で2,160人に達しています。

総務省消防庁や気象庁等のデータからも、ここ数年、夏の平均気温の上昇とともに、全国の熱中症による救急搬送数が増加していることが分かっ

【図1】総務省消防局の救急搬送状況と気象庁HPの日本の季節平均気温偏差(℃)より

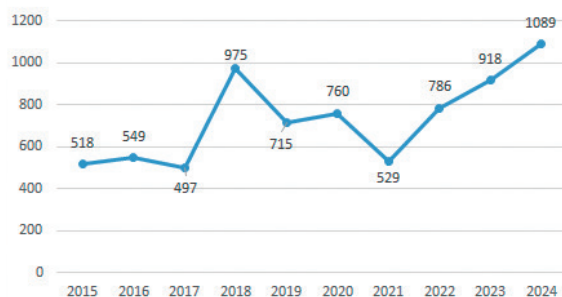


ています。特に高齢者(65歳以上)の増加が顕著です。(図1)

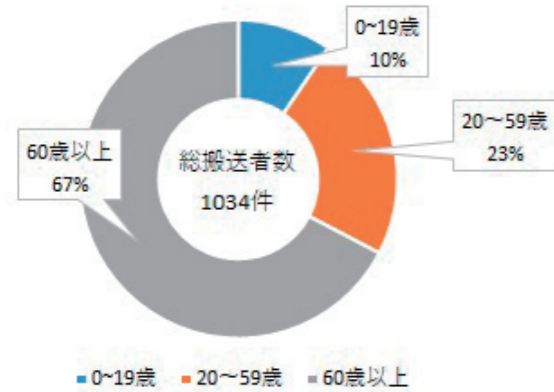
また、神戸市のホームページによると、神戸市でも熱中症による救急搬送数は近年増加しており(図2)、2025年度の総搬送者数は1,034人で、内67%は60歳以上の方でした(図3)。6～8月に多く発生しており(図4)、屋外だけでなく屋内でも多数発生しているため注意が必要です(図5)。

暑さに慣れていない梅雨の晴れ間や、7月上旬から発生リスクが急上昇します。熱中症は死に至る恐れのある病態ですが、適切な予防法や対処法を知っていれば防ぐことができます。

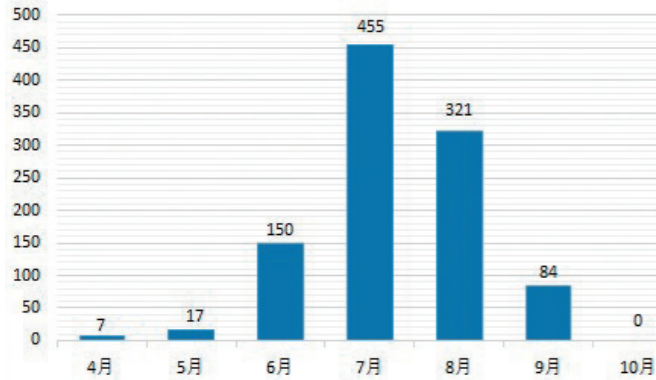
【図2】過去10年の神戸市の熱中症搬送者数



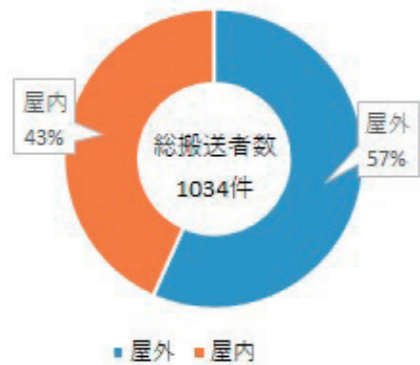
(図3)年齢別救急搬送者の割合(2025年度)



(図4)月別搬送者数(2025年度)



(図5)屋内・屋外別救急搬送者の割合(2025年度)



●熱中症の症状と重症度分類とその対処法(日本救急医学会による)

熱中症の症状と重症度分類、その対処法についてまとめます。

【I度(軽症)】

めまい・失神

「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不足する状態です。「熱失神」と呼ばれることもあります。また、大量の発汗により、塩分(ナトリウムなど)の欠乏が生じ、筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)などが起こります。これを「熱痙攣」と呼ぶこともあります。対処法として涼しい日陰で休み、水分補給を行います。

【II度(中等症)】

頭痛、吐き気・嘔吐、強い倦怠感・虚脱感(体が

ぐったりして力が入らない)などがあり、従来から「熱疲労」、「熱疲弊」と呼ばれていた状態です。このような状態であれば、病院にかかり、点滴などの治療を受ける必要があります。

【III度(重症)】

意識障害(呼びかけや刺激への反応がおかしい)、痙攣(体がガクガクとひきつる)、手足の運動障害(まっすぐに歩けないなど)などの症状があり、高体温(体に触ると熱い状態)を伴います。従来から「熱射病」や「重度の日射病」と呼ばれていたものがこれに相当します。

このような場合は救急車で救命医療を行う医療施設に搬送し、入院治療が必要となります。

●熱中症を引き起こす条件

どのようなときに熱中症が起きやすいのかを考えてみましょう。

【どんな時に起こりやすいの?】

- 気温が高い時
(特に前日より急に温度が上がった日)
- 湿度が高い時
(気温が低くても多湿であれば起こりやすい)
- 風が弱い時
- 室内作業をしている人が、急に外に出て作業したとき
- 午前10時頃、午後1~2時頃に特に発症件数が多い。

【どんな場所でなりやすいの?】

高温、多湿、風が弱い、輻射源(熱を発生するもの)などの環境では、体から外気への熱放散が減少し、汗の蒸発も不十分となり、熱中症が発生しやすくなります。

【どんな人がなりやすいの?】

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調整機能が低下しているため、特に注意が必要です。子どもも体温の調節能力が十分に発達していないため、周囲が気を配る必要があります。

また、心臓疾患、糖尿病、精神・神経疾患、広範囲の皮膚疾患などを持つ人も体温調節がうまくできない状態にあります。さらに、心臓疾患や高血圧などで投与される薬剤、飲酒なども、自律神経に影響したり脱水を招いたりするため注意が必要です。

●熱中症になった場合の応急措置

万が一、自分が熱中症になったり、熱中症の人に遭遇したりした際の応急措置について、次のことを覚えておきましょう。

1.涼しい所への移動

まずは、風通しのよい日陰や冷房の効いた室内などへ避難させましょう。近くにそのような場所がない場合は、うちわなどで扇ぎ、できるだけ早急に体を冷やします。

2.脱衣と冷却

本人が楽な姿勢を取らせることが基本ですが、顔面が蒼白で脈が弱い場合には、足を高くした姿勢にします。衣服をゆるめて楽にし、体から熱の放散を助けます。水で全身の皮膚をぬらして、うちわや扇風機などで扇いで体を冷やします。また、冷たい缶や氷嚢などを、首、脇の下、足の付け根など、動脈が集中する部分に当てて、皮膚の直下を流れている血液を冷やすことも有効です。

3.水分・塩分の補給

意識がはっきりしている場合は、水分を補給します。大量の汗をかいた場合には、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクが最適です。ただし、意識がない場合や意識はあるが反応がおかしい場合には、誤って水分が気道に流れ込む危険があるため、無理に飲ませてはいけません。

4.救急車を呼んで医療機関へ運ぶ

自力で水分摂取ができない場合は、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。実際に熱中症の半数近くがII度ないしIII度であり、医療機関での点滴や厳重な管理(血圧や尿量のモニタリングなど)が必要となっています。応答が鈍い、言動がおかしい場合には重症と考え、躊躇せずに救急車を呼びましょう。また、人手が必要と思えば大声で助けを求めましょう。

●熱中症の予防法について

熱中症は、発症しないよう予防することが最も重要です。熱中症の予防について考えましょう。

- 屋外で作業をするときは日射を避け、風通しを確保し、十分な休憩を取りながら行いましょう。
- 日傘や帽子を着用、通気性、吸湿性・速乾性のある衣服を着用するなど、暑さを避ける工夫をしましょう。
- 屋内では遮光カーテンやすだれを利用し、エアコン等で適切に温度調節を行いましょう。
- 室内、屋外を問わず、のどの渴きを感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。スポーツドリンクなど塩分と糖分を適度に含む飲み物も有効です。ただし、糖尿病の方は糖分の取りすぎに注意が必要です。
- 十分な睡眠をとりましょう。
- 集団活動では、お互いに体調を気遣い合いましょう。

今年も厳しい暑さが予想されるうえ、緊迫する世界情勢による電力不足も懸念されますが、適切にエアコンを使用するなど、熱中症について正しく理解し、暑い夏を安全に乗り切りましょう。

厚生労働省は「熱中症予防のための情報・資料サイト」を公開し、熱中症予防の普及啓発を呼びかけています。

資料は厚生労働省のホームページに掲載



お薬を服用されている方のための熱中症対策

薬剤室 薬剤師 小川 栞里

夏場は気温や湿度の上昇により熱中症のリスクが高まります。「水分をこまめに摂れば大丈夫」と思っていませんか?実はお薬を服用されている方は特に注意が必要です。それは一部のお薬が体温調節や水分バランスに影響を与えるためです。

まず、熱中症に注意が必要なお薬の例として、利尿薬(尿を出しやすくする薬)、降圧薬、抗コリン作用をもつ薬(頻尿やパーキンソン病治療薬など)、睡眠薬や抗精神病薬などが挙げられます。これらは発汗や体温調節を妨げたり、脱水を起こしやすくする可能性があります。

次に水分補給のポイントです。のどの渴きを感じる前から、こまめに水分を摂ることが大切です。特に利尿薬を使用している方は、水分とともに電解質(ナトリウムなど)も適度に補うことが重要です。ただし、心不全や腎疾患で水分制限がある方は、自己

判断せず医師の指示に従ってください。

体調不良時の服薬についても重要です。発熱や食欲低下、下痢・嘔吐などで十分に水分が摂れない場合、お薬の種類によっては一時的な中止が望ましいことがあります(例:一部の糖尿病薬や利尿薬など)。しかし、自己判断で中止するのは危険な場合もあるため、迷った際は医療機関や薬剤師に相談しましょう。

受診や相談の目安としては、「めまい・立ちくらみが続く」「尿量が減る」「強いだるさや意識のぼんやり感がある」といった症状があれば、早めの受診が必要です。また、「この薬は夏でも続けて大丈夫か」「水分はどのくらい摂ればよいか」など、日頃から薬剤師に確認しておくことで安心です。

日常のちょっとした意識で、熱中症は予防できます。お薬と上手に付き合いながら、安全に夏を乗り切りましょう。



Healthy Recipe!

* 豚しゃぶトマキムそうめん *



1人分栄養量

エネルギー 450kcal たんぱく質 26.9g 脂質 12.1g 炭水化物62.9g
ビタミンB1 0.89mg ビタミンC 28mg 食塩相当量 2.6g

年々暑くなる時期が早くなり、6月でも30℃を超える日が見られます。熱中症対策として、食事は暑さが本格化するまえから、1日3回主食・主菜・副菜をバランスよく摂取することが大切です。バランスよく食べるためには多くの調理工程が必要になりますが、今回は1皿で主食・主菜・副菜の一部が摂れるものをご紹介します。

そうめんを使用し、キムチを入れることで食欲が落ちたときでも食べやすいようにしています。

豚肉 ビタミンB1を多く含みます。暑さによる疲労を和らげ、糖質からエネルギーを効率的に生み出す役割があります

トマト・オクラ 夏野菜は身体を冷やす効果があるとされています。またビタミンB群・Cを多く含みます。 栄養室 高木磨子

●材料(2人分)

- そうめん……………3束(150g)
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用もも肉)……………150g
- キムチ(塩分少なめのもの)……………150g
- オクラ……………5本(60g)
- トマト……………1個(180g)
- めんつゆ(ストレートタイプ)……………小さじ2
- ごま油……………大さじ1
- 韓国のり……………適量

●作り方

- ①鍋に湯を沸かす。そうめんを袋の表示時間どおりにゆでて、水で冷やして水気をよく切る。同時に洗ったオクラをゆで、冷水にとり、輪切りにする。そのままのお湯で豚肉をゆでて、色が変わったら取りだして同様に冷やす。
- ②キムチは、ざく切りにする。トマトは大きめのサイコロ状に切る。
- ③大きめのボウルに②のキムチと調味料Aを入れて混ぜ、トマト、茹でたそうめん、オクラ、豚肉を入れて和える。
- ④お皿に盛り付けて、韓国のりをはさみで切るか、ちぎって乗せる。

Medical News



2026年6月
Vol.227

神鋼記念病院

Contents

- 熱中症に気をつけて!!
- お薬を服用されている方のための熱中症対策
- ヘルシーレシピ

■神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して皆様に愛される病院を目指します。

■基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守ることを約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。
6. 職員が心身ともに健康で、一人ひとりの能力を発揮できる職場づくりを推進します。

社会医療法人神鋼記念会
神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47
TEL:078-261-6711 (代表)
FAX:078-261-6726

URL: <https://shinkohp.jp>

発行責任者: 理事長 山本 正之
編集責任者: 神鋼記念病院広報委員長 松本 元

詳しい情報はこちらから!!

神鋼記念病院

<https://shinkohp.jp>

