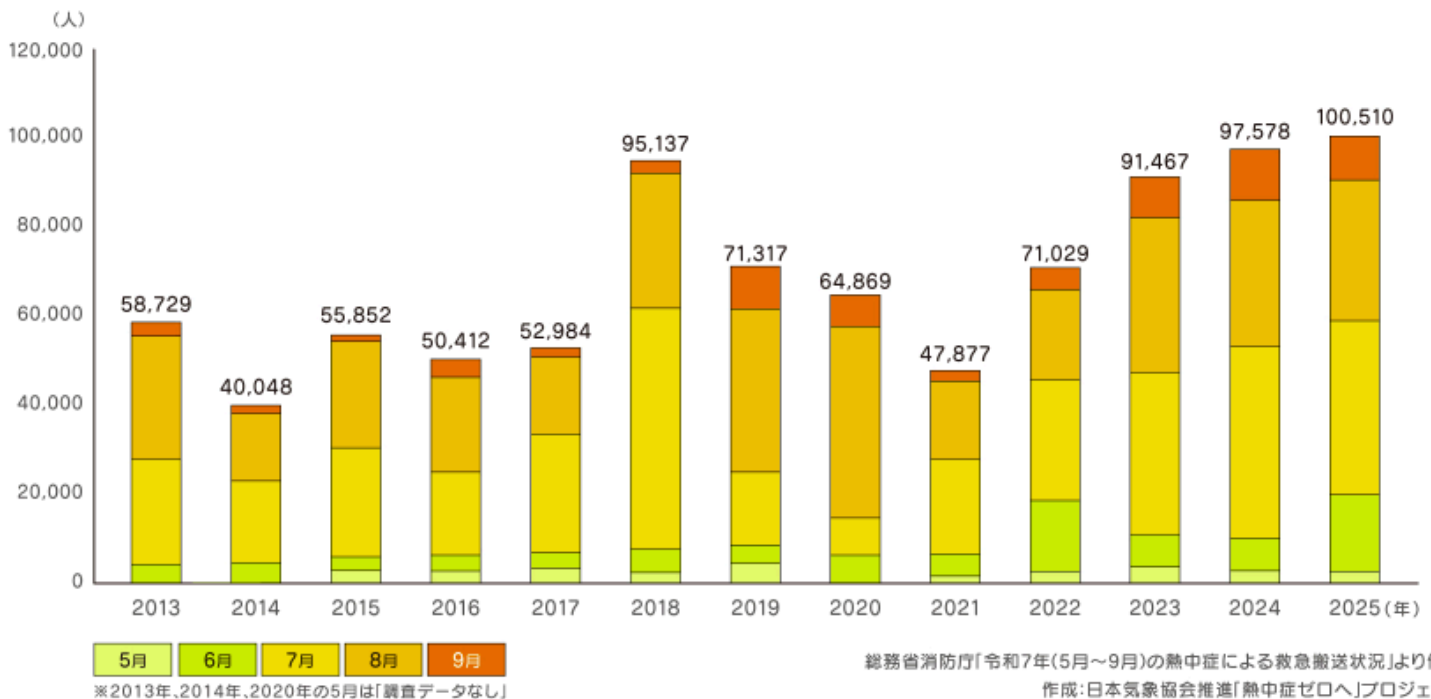


本格的な夏を前に、命に関わる「熱中症」への対策を始める季節になりました。昨今の地球温暖化や、観測史上最高を記録した昨夏の猛暑の影響もあり、熱中症は職場における最重要の安全衛生課題です。熱中症は、正しい知識と適切なセルフケアによって確実に防ぐことができます。今回は、科学的根拠に基づく最新の熱中症対策について解説します。

ねっちゅうしょう きゅうきゅうはんそうしゃすう ねん  
熱中症による救急搬送者数(2013-2025年)



Topic  
01

観測史上最も暑かった  
昨年の夏の振り返り

2025年の夏(6~8月)の日本の平均気温は、平年値を2.36°Cも上回り、統計開始以来「最も暑い夏」となりました。

この影響で、全国の熱中症による救急搬送者数(5月から9月)は100,510人でした。2024年より2,932人増加し、2008年の調査開始以降で初めて10万人を超えて過去最多となりました。

Topic  
02

熱中症リスクの7割は「湿度」

## 気温だけでは測れない「暑さ指数（WBGT）」

熱中症の危険度を正しく測る基準として、環境省も推奨する「暑さ指数（WBGT）」を意識する必要があります。

WBGTの3要素：

「湿度」「輻射熱（地面からの照り返し）」「気温」から算出されます。

なぜ湿度が重要か：

熱中症リスクの約7割は「湿度」が占めます。気温がそれほど高なくても、湿度が高い日は汗が蒸発せず、体内に熱がこもりやすくなるため危険です。

予防の目安：

WBGT値が28（厳重警戒）を超えると熱中症患者が急増します。職場や地域の数値をチェックする習慣をつけましょう

Topic  
03

脱水を悪化させる罠

## 水だけでは足りない！「脱水」の予防

大量に汗をかいた時に「真水」だけを飲むのは、医学的に危険です。

自発的脱水現象：

汗とともに塩分（ナトリウム）も失われます。

そこに水だけを補給すると、血液の塩分濃度が薄まります。

水分補給法：

大量発汗時は、0.1～0.2%の塩水、またはスポーツドリンクや経口補水液を選びましょう。

Topic  
04

初期対応が重要です

## 熱中症を疑う人を見かけたら

- 1.涼しい場所へ移動させる
- 2.衣服をゆるめ、首・脇・足の付け根を冷やす
- 3.経口補水液を飲ませる

水分が飲めない、飲んでも吐いてしまう場合は迷わず救急車を呼びましょう！