

あんぜんニュース（8月号）

2026年の“夏”も危険！？



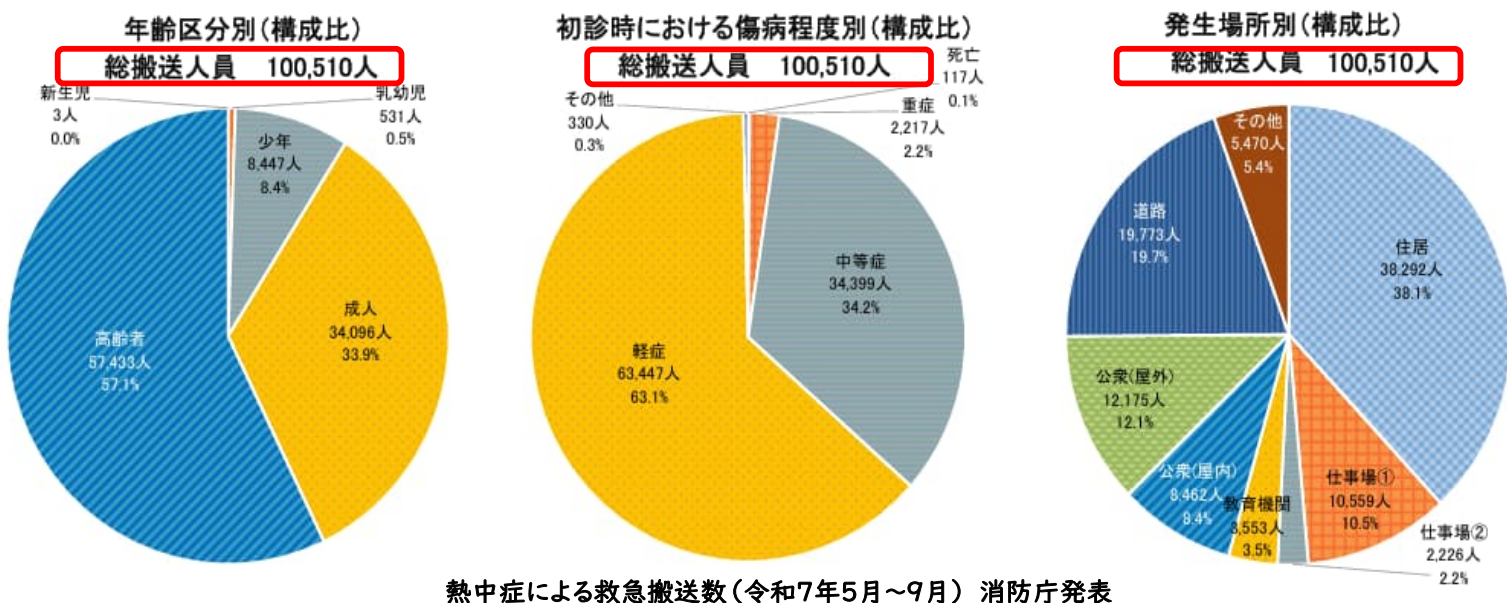
今年の夏も「全国的に暑さが一層厳しくなる」予想です。
7月末から毎日のように **35℃を超える猛暑日**が継続しており
地域によっては**40℃を超える酷暑日**となっています。
同時に、熱中症リスクも極めて高くなりますので、できるだけ不要不急の外出はさけて、屋内においても厳重警戒するようにしましょう。

熱中症になる要因

熱中症になる要因は「**環境**」「**からだ**」「**行動**」によるものと考えられています。

- 👉「**環境**」…… 気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い
- 👉「**からだ**」…… 高齢者や乳幼児、肥満、寝不足などの体調不良
- 👉「**行動**」…… 野外の作業や激しい運動、水分補給が少ない

熱中症による昨年度の救急搬送者数（令和7年5月～9月）



- 年齢区分別では 高齢者が最も多く全体の**約57%**
- 初診時における傷病程度別では、入院が必要（中等症・重症）が**約36%**
- 発生場所では、住居が最も多く**約38%**

今、日本の夏は**だれでもが熱中症になる可能性**があります。
「自分だけは大丈夫」とか「まだ大丈夫」という油断は禁物です。
とくに、ご高齢の方は、暑さを感じにくくなっていたり、のどの渇きに
気づきにくくなっているため特に注意が必要です。



熱中症を防ごう！！

熱中症はいつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが正しい知識を身につけることで、適切に予防することが可能です。特に梅雨明けや夏休み明けなど、体が暑さに慣れていない時は注意しましょう。

➤ 「気温や湿度」を気にしよう

高齢者の方は体温調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。
気温・湿度計、熱中症計などを活用しましょう。

➤ 「室内でも」涼しくしよう

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿器・扇風機などを適度に利用し涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

➤ 「水分」を計画的にとろう

高齢者の方は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。のどが渇く前に、定期的な水分補給をしましょう。

➤ 「生活リズム」を整える

睡眠不足や体調不良、栄養不足も熱中症になる危険を高めます
バランスの良い食事や睡眠を十分にとり、丈夫な体を作りましょう。

➤ 体に十分配慮しよう

体が暑さに慣れていない状態で急な暑さは熱中症になりやすくなります。適度な運動や、湯船につかって入浴をすることで体を暑さに慣れさせましょう。(暑熱順化)
屋外での仕事や入浴時の前後は水分・塩分補給をおこないましょう。

➤ 「周りの人が」気にかけてよう

高齢者の方は自分で暑さやのどの渇きに気づきにくいというえ、体調の変化も我慢してしまうことがあります。周りの人が体調をこまめに気にかけて、予防対策を促してあげましょう。



熱中症が疑われる人を見かけたら

● 涼しい場所へ移動・・・冷房の効いた部屋や風通しのよい日陰へ

● 衣服をゆるめて体を冷やす・・・冷たいもので両脇や首筋、足の付け根を冷やす

● 水分や塩分を補給・・・スポーツドリンクや経口補水液など

自力で水が飲めない、反応がおかしい時は、ためらわず救急車を呼びましょう!