

連載

いのちひろば

100

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

今月のひとこと

熱中症は、早めに気づき、早めに対応すれば防ぐことができます。自分だけでなく、家族や職場周囲・近所の方にも目を向け、暑い夏を安全に過ごしましょう。

熱中症から命を守るために
— 早めに気づき、
早めに防ぐことが大切です —

小田原医師会 環境・産業医委員会

医療法人社団三昧耶会 ゆげ耳鼻咽喉科 理事長

医師 弓削 勇



暑い季節になると、毎年多くの方が熱中症で救急搬送されています。今回は、ご家庭や職場、学校などで気をつけていただきたいポイント、添付のイラストとあわせてご紹介致します。

暑い日に、めまいや頭痛、吐き気、だるさを感じたら、それは熱中症のサインかもしれません。そんな時は、涼しい場所へ移動し、首や脇の下、足の付け根など太い血管が通る場所を冷やし、水分と塩分を補給する。この三つを「早く」行うことが、命を守る一番の近道です。意識がはっきりしない、自分で水を飲めない、けいれんしているといった場合は、無理に水を飲ませず、ためらわず救急車をお呼びください。

熱中症は、暑い環境で体温調節が追いつかなくなり、体に熱がこもる状態です。炎天下の運動や屋外作業だけでなく、風通しの悪い室内や車内、台所、浴室でも起こります。気温・湿度が高い日（特に35℃以上）、風が弱く日差しが強い日、激しい運動や長時間の作業をする時は、特に注意が必要です。

熱中症が起こりやすいのは、真夏の炎天下だけではなく、梅雨明け直後の急に暑くなった日、湿度が高く汗が乾きにくい日、風通しの悪い室内、車内、体育館、台所、浴室などでも注意が必要です。農作業や庭仕事、草むしり、買い物、散歩など、日常生活の中でも起こります。「家の中から大丈夫」「短時間だから大丈夫」とは限りません。

総務省消防庁によると、2025年5〜9月の全国の熱中症による救急搬送者数は10万人を超え、統計開始以来最多となりました。このうち半数以上が65歳以上の高齢者で、搬送者の3人に1人は入院が必要な状態でした。また厚生労働省の統計でも、熱中症による死亡者の8割以上を高齢者が占めており、その多くが自宅で発生しています。数字が示す通り、熱中症は決して他人事ではありません。

高齢の方は暑さやのどの渴きを感じにくく、気づかないうちに脱水が進みます。小さなお子様も体温調節が未熟で、地面からの照り返しの影響を受けやすいです。日々の天気予報や暑さ指数(WBGT)を確認し、暑い日は予定や作業量を見直すことも、立派な予防策のひとつです。

ただし、夏の体調不良がすべて熱中症とは限りません。それらが回らない、片側の手足が動かしにくい、胸が痛い、息苦しい、強い頭痛があるといった場合は、脳卒中や心臓病、低血糖など別の病気の可能性もあります。様子がおかしいと感じたら、熱中症だけでなく、迷わず医療機関に相談しましょう。

予防の基本は、「暑さを避ける」「こまめに水分をとる」「無理をしない」ことです。具体的には、こまめな水分補給(目安は1日1.2リットル程度)、日陰や冷房を活用して暑さを避けること、通気性のよい服装や帽子の着用、無理をせずこまめに休憩をとることが挙げられます。水分は、のどが渇いてからではなく、渇く前に少しずつ

つとめることが大切です。大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに行います。経口補水液やスポーツドリンクは便利ですが、糖尿病など持病のある方は糖分のとり過ぎに注意し、日頃からかかりつけ医に相談しておくことが安心です。寝不足や飲酒、朝食抜きの日も体調を崩しやすいので、特に気を付けましょう。

そして何より大切なのは、「周りの人にも気を配ること」です。本人が「大丈夫」と言っているのに、実際には危険な状態に近づいていることがあります。家族や近所、職場や学校で「暑くないですか」「水分はとれていますか」「いつもより元気がないのでは」と互いに声をかけ合うことが、地域全体で命を守るにつながります。

熱中症は、正しい知識と早めの対応で防ぐことができます。暑い日は決して無理をせず、体の小さなサインを見逃さないようにしましょう。一人ひとりが対策を心がけ、自分自身だけでなく周囲の大切な人にも目を向けながら、みんなで元気に夏を乗り切りましょう。

みんなで防ごう! 熱中症

～予防を心がけて、元気な毎日を～

熱中症を防ぐためのポイント

こまめに水分補給をしよう

のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。
(目安: 1日1.2L程度)

暑さを避けよう

日陰を利用したり、室内の温度を適切に調整して、暑さを避けましょう。

服装を工夫しよう

通気性のよい服や帽子を着用し、体の熱をこもらせないようにしましょう。

こまめに休憩をとろう

無理をせず、こまめに休憩をとり、体を休ませましょう。

周りの人にも気を配ろう

高齢者や子どもは特に注意が必要です。声をかけ合いましょう。

特に注意が必要なとき

気温や湿度が高い日
(特に35℃以上)

風が弱く、日差しが強い日

激しい運動や長時間の作業をする時

天気予報や暑さ指数(WBGT)をチェックしましょう!

もし、熱中症の症状があったら…

- めまい・立ちくらみ
- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい
- 汗が止まらない など

涼しい場所へ移動する

→

体を冷やす
(首・わき・足の付け根など)

→

水分・塩分を補給する

症状が良くならないときは、すぐに医療機関を受診しましょう。

一人ひとりが対策を心がけ、みんなで元気に夏を乗り切りましょう!

小田原医師会より住民の方々へ

小田原市休日夜間急患診療所の体制について

小田原市休日夜間急患診療所

休日や夜間に急に発症した方の診療を目的とした一次救急の医療機関です。軽症の患者様を対象としていますので、症状によっては、重症患者様を受け持つ「二次救急病院」へ受診していただくことになります。応急処置を目的としていますので、受診後はかかりつけ医を受診するなど適切な医療を受けてください。

〒256-0816 神奈川県小田原市酒匂2-32-16

☎0465-47-0823 駐車場(第1~4)あり

<https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/nighttime/>

診療科と受付時間

※ 12月29日~1月3日の6日間は休日の診療をします。

	平日(夜間) 午後7時~同10時	日曜・祝日(昼間) 午前8時半~同11時半 午後1時~同3時半	土曜・日曜・祝日(夜間) 午後6時~同10時
内科	○	○	○
小児科	○	○	○
耳鼻咽喉科		○	
眼科		当番日のみ	
歯科		日曜・祝日(昼間) 午前9時~同11時半 午後1時~同3時半	

小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町の方対象

7月							8月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 14:20~15:20 小児科	4							1 13:30~14:30 内科 神経内科
5	6 13:00~14:00 内科 循環器科	7 13:00~14:00 整形外科	8 13:30~14:30 内科 腎臓内科	9 13:30~14:30 耳鼻科	10	11 14:30~15:30 産婦人科	2	3	4 13:00~14:00 整形外科	5	6 13:30~14:30 耳鼻科	7	8
12	13 13:30~14:30 内科	14 13:00~14:00 内科	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21 13:30~14:30 内科	22 13:30~14:30 内科	23	24 13:15~14:15 皮膚科	25	16	17	18 13:00~14:00 内科	19 13:30~14:30 内科 腎臓内科	20	21 14:20~15:20 小児科	22 14:30~15:30 産婦人科
26	27	28 13:30~14:30 精神科	29	30 13:30~14:30 内科	31		23	24 13:00~14:00 内科	25 13:30~14:30 精神科	26 13:30~14:30 内科	27 13:30~14:30 内科	28 13:15~14:15 皮膚科	29
							30	31 13:30~14:30 内科					

小田原医師会地域医療連携室では、医師による電話相談を行っています。無料です。事前にお電話ください。

〈上記の問合せ先〉
小田原医師会地域医療連携室
☎0465-47-0833

月曜~土曜(日曜、祝・休日、12/29~1/3休み)
午前9時~正午/午後1時~午後5時

医療機関検索は
小田原医師会のサイト
から利用できます

<https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/>