

もっと知りたい! 知って納得!

カラダ研究室

2021
AUGUST
—
Vol.14

猛暑とコロナと 熱中症



1
扇風機/
サーキュレーター

冷房の冷気が行き渡らない時に、室内の空気を循環させて部屋をまんべんなく冷やすのが扇風機やサーキュレーター。エアコンと向かい合う位置の風下に置き、風は天井に向けてみましょう。

電気代の節約にもひと役!

涼しいわが家に
必須の3アイテム

2
グリーンカーテン

アサガオやゴーヤなどのツル性植物で、直射日光を遮るグリーンカーテン。根から吸い上げた水を葉から蒸発させる際に熱エネルギーが必要なため、周囲の温度上昇を防ぐ効果があります。

3
断熱・遮熱カーテン

外からの熱を遮る機能を持つカーテンには、冷房で冷えた室内の空気を閉じ込める働きがあり、空調効率もアップします。

猛暑×コロナで激増！ 熱中症のリスク

地球温暖化という言葉を実感せざるを得ないほど、暑い日が続いています。この時季に怖いのが熱中症。特に高齢者にとっては命と直結する危険な病気です。今回はコロナ禍で増加傾向にある熱中症について特集します。

熱帯化が進む日本

温室効果ガスの影響で、世界の平均気温は上昇し続けています。このままいけば、2100年には1986〜2005年の平均気温より4.8℃も上昇すると考えられていて、たいへん深刻な状況です。地球温暖化が進むと、当然熱中症のリスクも高まります。最近、最高気温が30℃以上

の「真夏日」や、夜間の最低気温が25℃を超える「熱帯夜」が珍しくなくなり、熱中症で命を落とす人が増加。日本が熱帯化することで、私たちの生命もさらに危険に晒されてしまうのです。

猛暑にマスクが追い討ちを

こうした状況に加え、コロナ禍でのマスク着用が熱中症のリスクをより深刻なものにしています。マスクを装着することで熱がカラダにこもりやすくなり、マスク内の湿度も上昇します。すると、口の乾きを感じにくくなり、水分補給のタイミングを逸してしまうといった弊害も

生じるのです。また、自粛生活によって暑さに慣れていない私たちのカラダは、体温調節がうまくできず、運動不足も重なって体内に水分を溜める機能が落ちてい

危険な暑さが
私たちを襲う！



コロナは
熱中症を
加速させる



高齢者を狙い 撃つ熱中症

熱中症の
救急搬送の
約6割は
高齢者

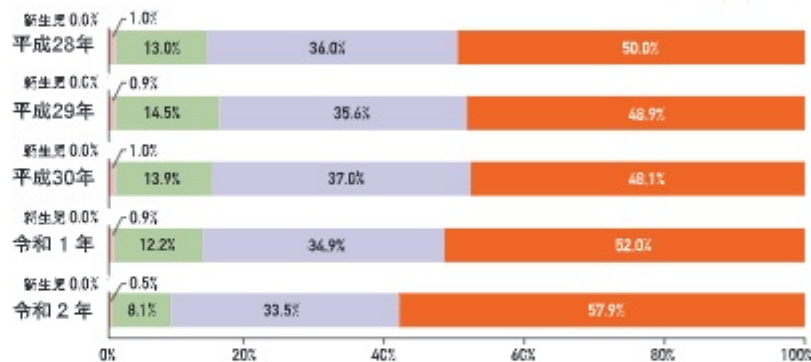
総務省消防庁の「熱中症による救急搬送状況」によると、平成28年から令和2年にかけて増加傾向にあるのが、65歳以上の高齢者の救急搬送者数。昨年はその数が全搬送者のおよそ6割にも上っているのです。要因としては、加齢で熱に対する感受性や体温調節機能が低下すること、喉の渇きを感じにくくなることや、暑がけられやすい「夏は暑くて当たり前」などと、我慢や無理を重ねてしまうことも熱中症の大きな引き金となっています。



熱中症による救急搬送状況
(平成28年～令和2年)

- 新生児: 生後28日未満の者
- 乳幼児: 生後28日以上満7歳未満の者
- 少年: 満7歳以上満18歳未満の者
- 成人: 満18歳以上満65歳未満の者
- 高齢者: 満65歳以上の者

※掲載は各年とも調査期間全体(平成28年～令和元年の調査期間は5～9月、令和2年の調査期間は8～9月)における数値を計上。
<出典>総務省



参考サイト/熱中症環境保健マニュアル2018(環境省)

熱中症関連情報/熱中症予防声かけプロジェクト

全国の自治体や官公庁、企業などが官民一体で取り組み、熱中症予防を目的としたプロジェクト。賛同会員数は2020年9月現在、約1,600団体。「みんなで声かけをすれば、熱中症は防げる。」プロジェクトは、「声をかける」というコミュニケーションの力で、熱中症による死亡者をゼロにすることを目指しています。ホームページ: <https://www.hitosuzumi.jp>

恐怖! 熱中症の4割は室内

実は、熱中症の約4割は居住空間で発生しています。この部屋にも、そしてあの場所にも、熱中症の恐怖は住居のあちこちに潜み、あなたを危険に晒しているのです。

2Fの部屋
暖められた空気は上の方に溜まりやすいので、室温は1階よりも2階の方が高温になりがち。

リビング
クーラーをつけていない、もしくは高め温度設定にしている場合はリスク大。カーテンを開けた窓から差し込む直射日光にも要注意。

バスルーム
熱がこもって多湿になりやすい。ぬるめのお湯でも、長時間浸かることで体温が上昇し、脱水症状に陥ることも。

高齢者の入浴中の事故は約8割が熱中症※
※千葉科学大学の熱中症対策に関する研究

キッチン
火を使うことで室内の温度が上がり、同時に、湿気が発生してキッチン全体が高温多湿の状態に。

庭やペランダ
屋外と同様の熱に晒されているにもかかわらず、帽子や衣類などで暑さ対策をせずに過ごしがち。エアコンの室外機が近くにある場合、周囲が高温となり危険度はアップ。

室内の熱中症は、なんと寝室が第1位!

熱中症(疑いも含めて)になったのは、お住まいのどの場所ですか? [複数回答]



<出典>
環境省(2018年)「高齢者の熱中症に関する調査」(2017年8月) / 20代~60代高齢者男女1175名(回答者数) / 19都府県 / 戸建住宅(居住者)の調査より

寝室
日中に壁や天井に蓄えられた熱が、夜になって室内に伝わり、部屋全体の温度が上昇。睡眠中は体内の水分が失われるため注意が必要。



家に潜む危険ゾーン

熱中症はこんな病気

暑い季節の 熱い病



熱中症になった時、私たちのカラダの中では
どのようなことが起きているのでしょうか。
熱中症の症状とメカニズムについてまとめました。



症状でみる熱中症の深刻度

日本救急医学会では、熱中症をその症状の状態から、I度(現場での応急処置で対応できる軽症)、II度(病院への搬送を必要とする中等症)、III度(入院して集中治療の必要がある重症)に分類しています。



酷似している 熱中症とコロナの症状

新型コロナウイルス感染症と熱中症は、初期症状がよく似ているため、判別が難しいといわれています。特徴としてはどちらも体温上昇や息苦しさ、倦怠感を伴っていますが、新型コロナウイルスによる症状は「感染症」で、熱中症は「環境」と「カラダの不調」が重なって起こる疾患。例えば、猛暑の中で冷房をつけずに室内で過ごした、体調が優れないにもかかわらず炎天下で作業をしていたなど、罹患した人の発症の状況にヒントを見出すことができます。もちろん自己判断は禁物です。必ず医師の診断を仰ぎましょう。

熱中症のメカニズム



熱中症には2つの要因があります。ひとつは気温や湿度が高い、日差しが強いといった「環境」によるもの。もうひとつは激しい運動などで熱が産生される、体が暑さに慣れていない、疲れや寝不足などで体調が優れないといった「カラダの不調」です。これらの要因が重なって発症する熱中症は、重症化すると死に至ることもある病です。

こまめな水分
補給が必要ね

4



ビニール袋に氷や冷水を入れて首の付け根、脇の下、鼠径部(大腿部のつけ根にある溝の内側)などに当て、血液を冷やす

5



塩水(水1ℓに対して食塩1~2g程度の濃度)またはスポーツドリンク、経口補水液を飲ませる

6



意識がはっきりしているなら、水分をどんどん摂らせる

7



自力で水分を摂れない時、声をかけてもはっきりと返答がない場合は、急いで医療機関へ搬送する



救急搬送する場合も、救急車が到着する前からカラダをしっかり冷やすことが大切です!

保冷剤
ICE PACK

冷却

&



水分補給

!

これぞ熱中症の最高のカスリ



熱中症の対処法は、涼しい場所で体を冷やし、水分をたっぷり摂ること。

これらをいかにスピーディーに行うかが、素早い回復と重症化を防ぐための大きな鍵となります。

1



屋外なら木陰など涼しい場所へ移動。室内の場合は、すぐにエアコンのある部屋へ運ぶ。エアコンがない時は②以降の対処法をより早く行う

2



衣服を脱がせて体内にこもった熱を放出させる



ベルトや下着などカラダを締めつけているものがあれば、それらをゆるめて風通しをよくする

3



肌が露出している部分に濡らしたタオルやハンカチを当て、うちわや扇風機であおぐ

外出は無理のない行動スケジュールで

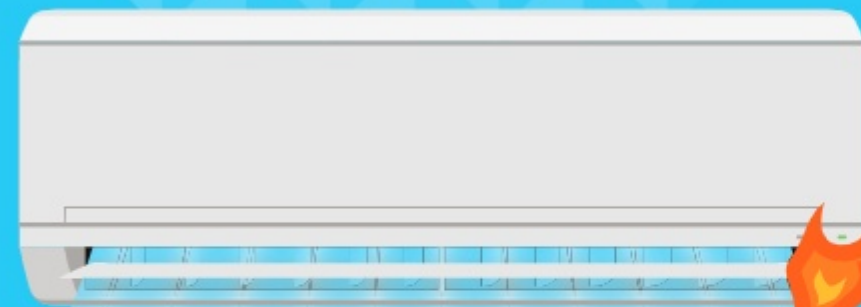
自動運転でいけ!

微風や弱風に設定すると、室温が設定温度になるまでに時間がかかり、それだけ余計な電力が必要になります。



フィルターや室外機の掃除をサボるなよ!

フィルターは2週間に1度、室外機は1年に1~2回を目安にクリーニングを。室外機の掃除は分解が必要になるため、プロに依頼しましょう。



熱血シロクマ先生が ピシツと伝授

室内の熱中症予防は、 エアコンにまかせろ!



室内で熱中症に罹患した人の約85%はエアコンが未使用だった(*)というデータがあります。これはつまり、エアコンを正しく使っていれば大半の熱中症は防げるということ。そこで、熱血シロクマ先生が、エアコンの上手な使い方を伝授します。

*東京都福祉保健局 令和元年夏の熱中症死亡者数の状況(東京都23区(罹患者))

換気や短時間の外出なら スイッチはON!

スイッチをOFFにするたびに室温は上がります。エアコンは設定温度になるまでが最も電気代がかかるので、短時間の外出ならONのままの方がベター。



除湿より冷房だぞ!

機種によっては、冷房より除湿の方が電気代が高つく場合があります。冷房には除湿の働きもあるので、この時期はやはり、冷房に。



寝てる時もOFFはなし!

タイマー機能を使って途中でエアコンをOFFにしてしまうと、室温が上がって安眠の妨げに。当然、熱中症のリスクも上がります。夜間は28度を目安に、昼間よりやや高め温度設定がおすすめです。



室外機だって日陰を選べ!

室外機に直射日光が当たると熱効率が悪くなり、室温が下がるのに時間がかかるとともに電気代もかさみます。吹き出し口を塞がないよう、植木やすだれで日陰をつくりましょう。



風は常に上向きだ!

冷気は上から下に移動します。風は上向きにしておくことで「温度ムラ」がなくなり、室内が均一に冷えやすくなります。



「28度設定」を誤解するな!

「28度設定」はエアコンの設定温度ではなく、クールビズを前提に環境省が推奨している室温の目安です。設定温度にこだわらず、暑いと感じたら躊躇せず温度を下げましょう。



高齢者は特に注意！

熱中症を招く、

脱水症の脅威

熱中症の引き金となる「脱水症」。

特に高齢者は脱水症になりやすいこともあり、

熱中症による死亡者の約8割は高齢者※が占めています。

その原因を川柳風にご紹介。

※厚生労働省人口動態統計

脱水症の原因川柳

体内の水分量が減っている

高齢者は水分を蓄える筋肉量が減少していることに加え、食事の量も少ないため、食物からの水分の摂取量が減る傾向にあります。

腎臓の機能低下も原因に

体内の水分量を調整する働きを持つ腎臓。加齢によりその機能が低下すると、体液のバランスが崩れて脱水症になるリスクが上昇します。

乾いても気がつきにくい喉の中

感覚機能が低下している高齢者は、喉の渇きにも気づきにくく、自主的に水分を摂る回数が減ってしまいがちです。

脱水症持病の薬も要注意

例えば、血圧を下げる降圧薬には利尿作用があり、水分をはじめ塩分も排出されて脱水症を引き起こすことがあります。



暑いから
あんまり
元気が
でないのよ



乾いたと
思った時は
おそいかも



知らぬ間に
熱中症に
なることも



死亡者の
約8割が
高齢者



1日に最低1.2ℓの水分を意識して摂る

1日に失われる約2.5ℓの体内水分のうち、食事などで補給できるのは約1.3ℓ程度。不足分の1.2ℓは意識して飲む必要があります。



水と一緒に塩分も摂取を

水だけを飲むと体内でナトリウムが不足し、水中毒といわれる状態になることがあります。水中毒は重症になると死に至る危険も。水分に塩分が含まれていない場合は、塩飴などで塩分を補いましょう。



アルコールでの水分補給はNG



アルコールの分解には多くの水分が必要です。また、アルコールの利尿作用によって、体内の水分が余計に排出されてしまいます。

スポーツドリンクや経口補水液を常飲しない

糖分の多いスポーツドリンクは、あくまで運動後の水分補給に適した飲み物。また、市販の経口補水液は、脱水状態になった時に飲む病者用食品で、塩分が多く含まれているため、常飲には適しません。



ビタミンやクエン酸の補給も忘れずに

暑さによる疲労回復を助けるビタミンやクエン酸。水分補給にこれらが含まれていると◎。



家の中でじっとしてると、喉の渴きをそれほど感じないものですが、熱中症予防には水分補給が鉄則！そこで知っておきたい、正しい水分補給のアレコレです。

1日7~8回に分け、喉が乾く前に飲む

1度に大量の水を飲んでも体内で吸収することはできません。また、喉が潤いたと感じた時には、すでに脱水症状が始まっている可能性も。少しずつこまめな補給が大切です。

冷たすぎる水は危険



飲用する水の温度は5℃から15℃が適温。冷たすぎる水は飲みにくかったり、下痢で脱水になったりする危険性があります。

※冷蔵庫や自動販売機の冷えたドリンクが5℃の目安です。

青汁の栄養でも熱中症対策！

青汁には、熱中症の原因となる疲労の蓄積を防ぐビタミンCがたっぷり。ファイトケミカルやミネラルも豊富に含まれているので、熱中症対策のための水分補給におすすめです。



決して水に流せない、
水分補給の真味