

熱中症警戒情報発表開始

熱中症による救急統計について

近年、管内の熱中症による救急搬送事案は2023年に307人と、2008年からの統計開始以降で最も多くなりました。昨年（2024年）は減少となりましたが、4月と5月の搬送人員は増加しており、今後もその傾向は続くものと考えられます。

熱中症の発症は、気温や湿度等の環境要因が大きく影響する一方で、事前の対策により予防や重症化を避ける余地があります。

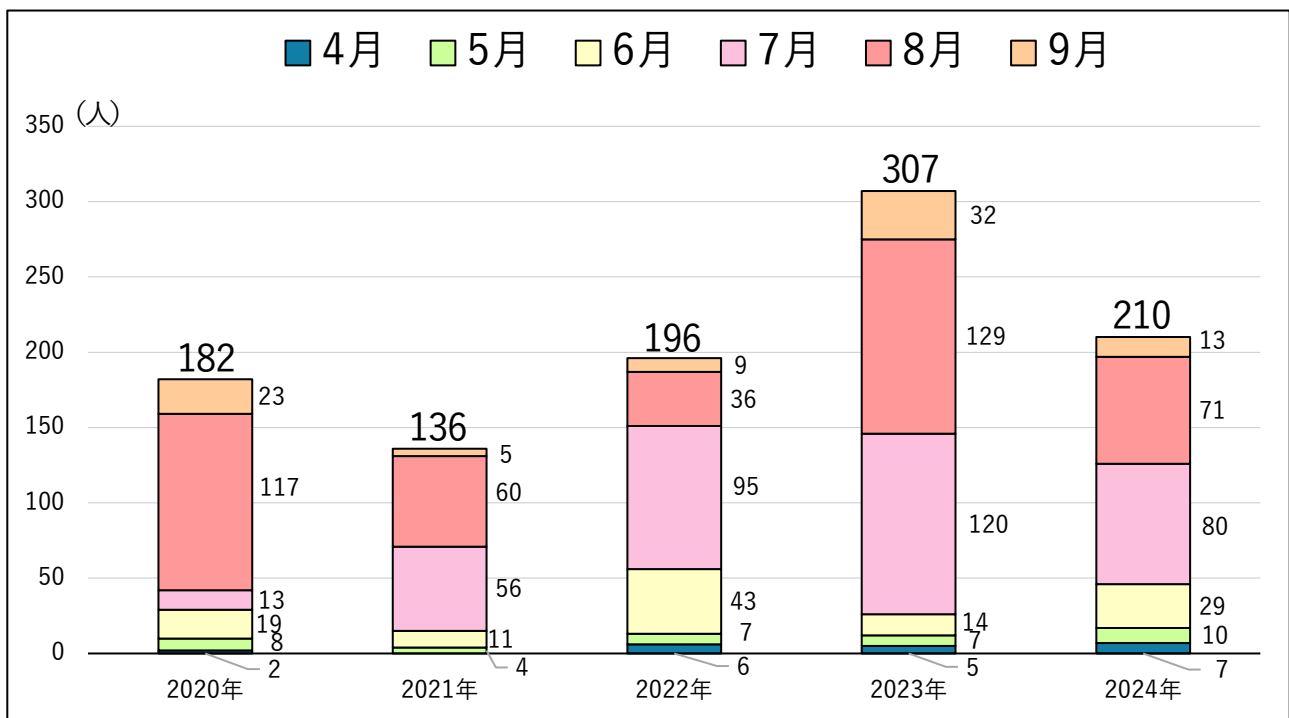
熱中症リスクが高まる時季を前に注意喚起を図るため、過去5年間（2020年から2024年まで）の管内の熱中症による救急統計と注意のポイントをまとめましたのでお知らせします。

■ 年別の救急搬送人員

本組合管内では、過去5年間（2020年から2024年まで）に熱中症（熱中症疑いを含む）により1031人を救急搬送しています。※4月～9月の救急搬送事案

最も多かった2023年は、7月から9月までの最高気温*及び平均気温*が過去5年間で最も高く、救急搬送者数が増加した要因の一つと考えられます。昨年（2024年）2023年に比べ7月から9月の平均気温が低いことが減少した要因の一つと考えられます。

*最高気温、平均気温に関するデータ元について気象庁の郡山市のデータをもとに算出



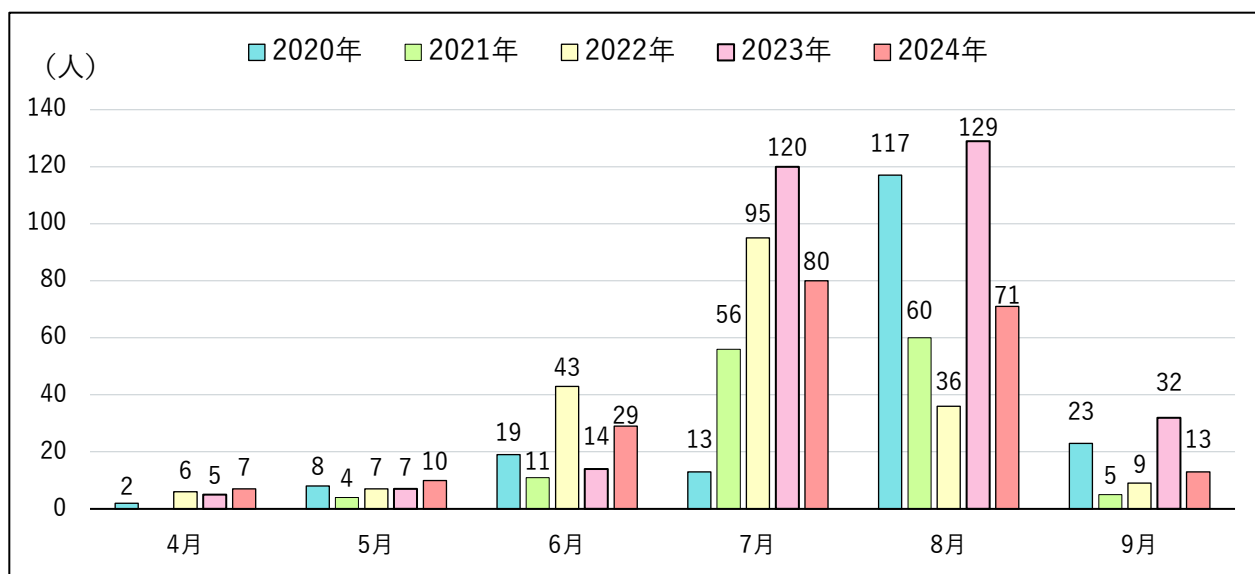
■ 月別の救急搬送人員

各年の月別の救急搬送人員をみると、年によって7月が多い場合と8月が多い場合があり、これは梅雨明けの時期などが関連していると推測されます。

2022年は統計開始以降で最も早い6月29日ごろに梅雨明け（後に特定できないと修正）となり、6月から熱中症により救急搬送人員が増加する傾向がみられました。

2023年は7月22日ごろに梅雨明けとなり、9月まで気温が高い日が続いていたことで熱中症による救急搬送人員が増加したことが要因の一つとして考えられます。

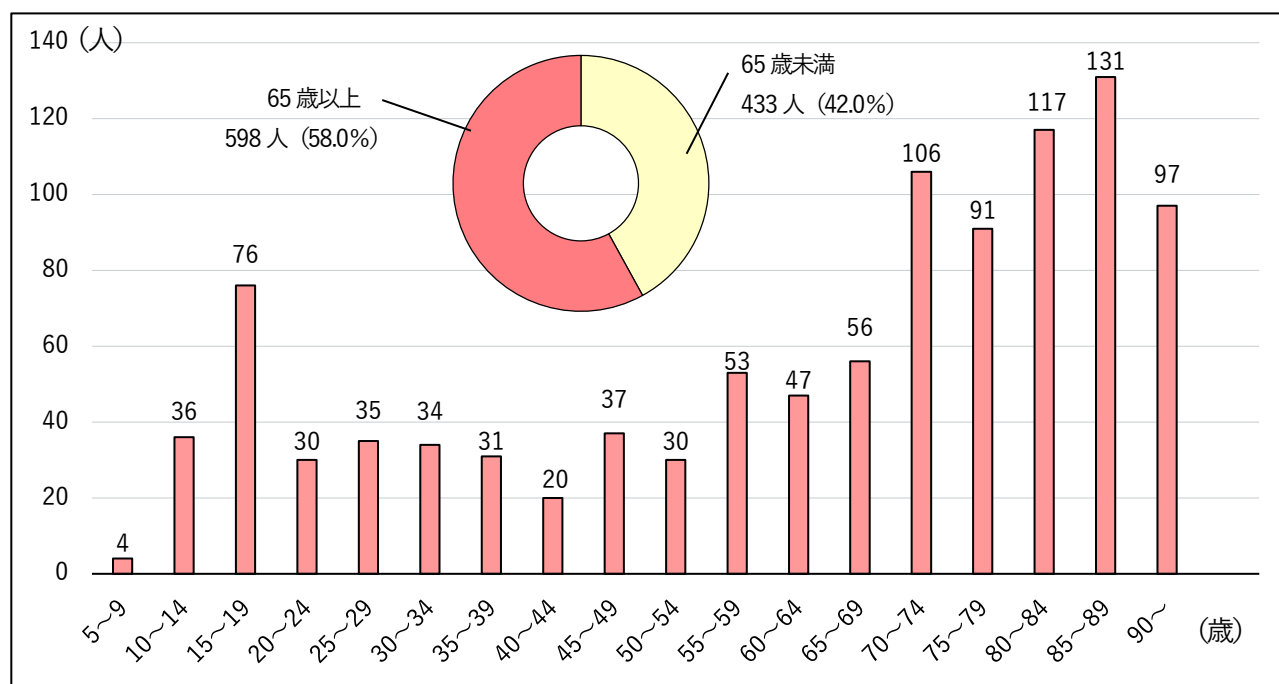
※ 梅雨明けの時期はいずれも気象庁発表の速報値及び確定値



■ 年齢区分別の救急搬送人員

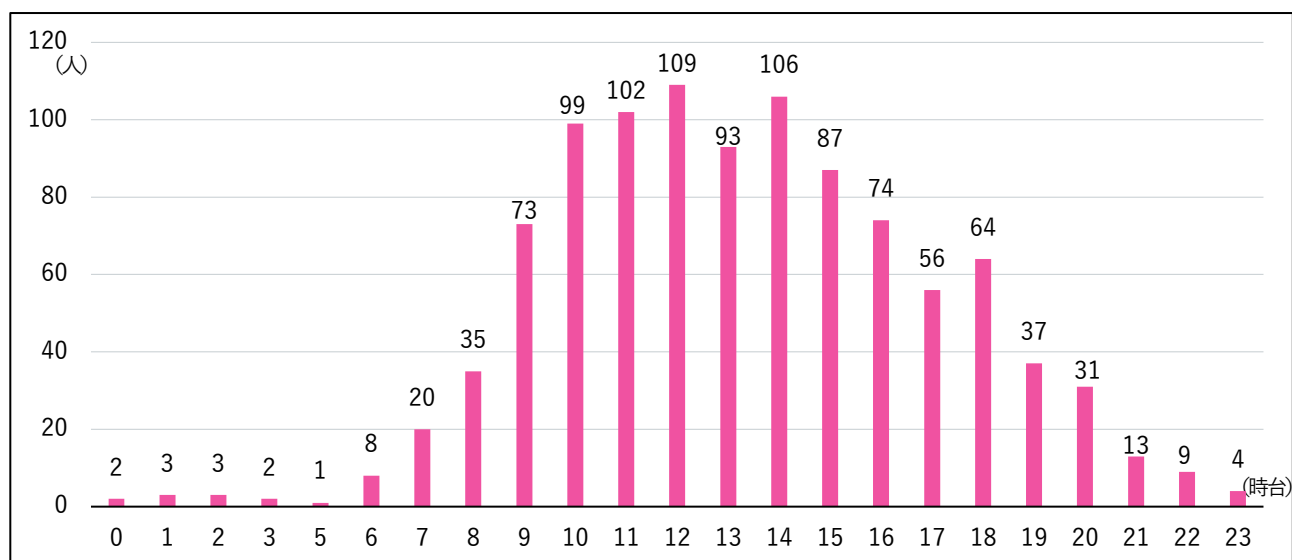
年齢区分別の救急搬送人員にみると、85 から 89 歳が 131 人（12.7%）で最も多く、次いで 80 から 84 歳が 117 人（11.3%）、70 から 74 歳が 106 人（10.3%）と続きます。

65 歳以上が 592 人で全体の 56.3%を占めています。65 歳未満では 15 から 19 歳が 77 人（7.3%）と多くなっています。



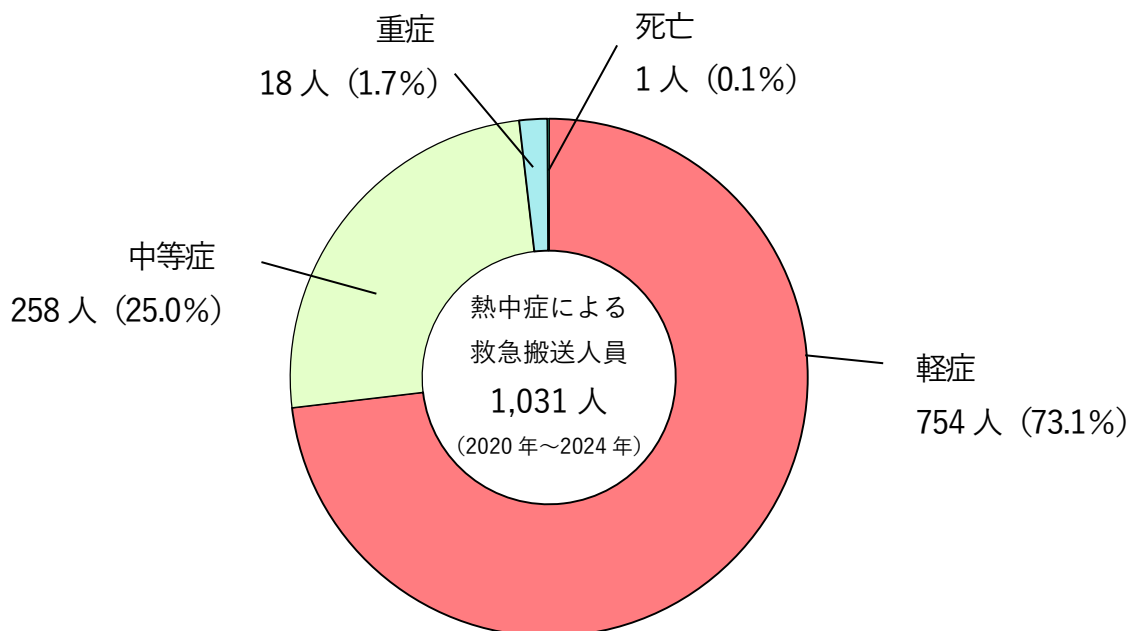
■ 時間帯別の救急搬送人員

時間帯別の救急搬送人員にみると、12 時台が 109 人（10.6%）で最も多く、次いで 14 時台が 106 人（10.3%）、11 時台が 102 人（9.9%）と続きます。



■ 初診時の傷病程度

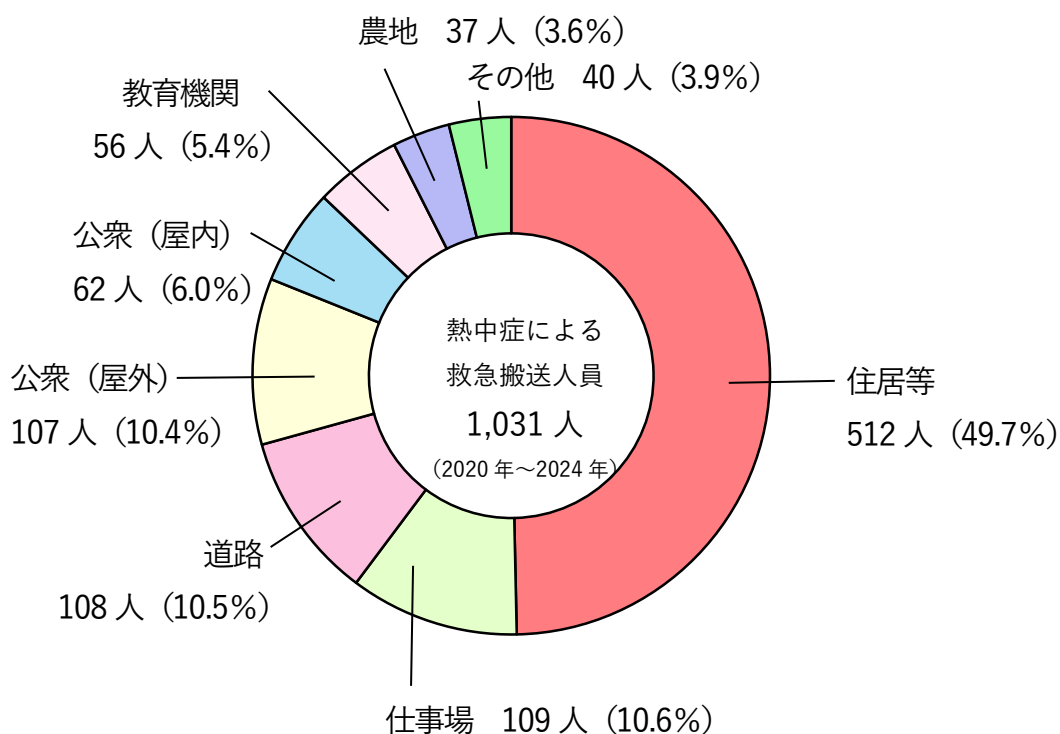
初診時の傷病程度別にみると、軽症が754人（73.1%）で最も多く、次いで中等症が258人（25.0%）、重症が18人（1.7%）、死亡が1人（0.1%）となります。



■ 救急要請時の場所

救急要請時の場所別にみると、住居等が512人（49.6%）で最も多く、次いで仕事場が109人（10.6%）、道路が108人（10.5%）、公衆（屋外）が107人（10.4%）、公衆（屋内）が62人（6.0%）と続きます。

住宅などの屋内では、気温や湿度に応じて風通しを良くするほか、冷房や扇風機を活用して熱中症になりにくい環境を整えることが重要です。



≪ 4 月・5 月の搬送事例 ≫

- 体育の授業中（長距離走）に急にふらつき倒れこんだため救急要請。（10 代 女性 軽症）
- 部活中に気分不快となり救急要請。（10 代 男性 軽症）
- 畑内で倒れていたところを付近住民が発見し救急要請。（80 代 男性 中等症）
- ビニールハウス内で倒れていたところを家族が発見し救急要請。（80 代 女性 中等症）
- 工事作業中にめまいを呈し救急要請。（40 代 男性 軽症）
- 立木の伐採作業中に手足のしびれやめまいを呈し救急要請。（20 代 男性 中等症）

≪ 熱中症の予防と対策 ≫

■ **暑熱順化**（暑さにカラダを慣らす）

カラダが暑さに慣れることを暑熱順化といいます。毎日、汗をかく運動などを継続することで暑熱順化が進んでいき、数日から2週間程度で暑さに対応できる体質へと変化すると言われています。そのため、日頃から汗をかく習慣を身に着けることが重要なため、ウォーキングなどそれぞれの生活習慣や環境に応じて運動を継続することで暑熱順化が進み、熱中症にかかりにくくなります。

■ **水分補給**は計画的にこまめに

のどが渴いたと感じた時点で、すでに熱中症が進行している可能性があります。特に高齢者はのどの渴きを感じにくいため、のどが渴く前に水分補給をすることが必要です。農作業や運動中はつい夢中になり水分補給がおろそかになりがちです。計画的に水分補給の時間を設けるなどして、こまめに水分補給しましょう。

水分補給は“水”だけではなく、“塩分”も必要です。効率的に吸収しやすいスポーツドリンクや経口補水液も効果的です。スポーツドリンクや経口補水液は基礎疾患のある方はあらかじめ医師に相談しましょう。

小さな子どもの場合は、自ら体調の変化に気づけない場合があるので、周りの大人が気を配り、適切な休息とこまめな水分補給を促すようお願いします

■ 高温・多湿・直射日光を避ける

熱中症は環境要因によって発症するケースが多いため、当日や翌日の天気予報、熱中症警戒アラート等の情報を確認し、熱中症リスクを把握したうえで行動しましょう。熱中症警戒アラートが発表されなくても、前日との気温差が大きい日は注意しましょう。

日中と夜間の寒暖差がある場合は、服装で体温調節ができるよう工夫しましょう。屋外では強い日差しを避け、外出時は帽子や日傘を有効に活用しましょう。屋内では風通しを良くし、必要に応じてエアコンや扇風機を活用して高温・多湿な環境に長時間さらされないようにしましょう。高齢者は暑さに対する感覚が衰えている場合があるので、家族など周囲の人の声掛けや気配りをお願いします。