

令和4年版

熱中症の基本

—お話の内容—

1. 誰が何処で熱中症に!?
2. 応急処置で知る熱中症の重症度
3. 2つの熱中症  
4. 熱中症の予防 **HEAT** 
5. 熱中症の応急処置 **FIRE** 

熱中症と診断された受診者数(年代層別)
匿名レセプト情報2010-2018より

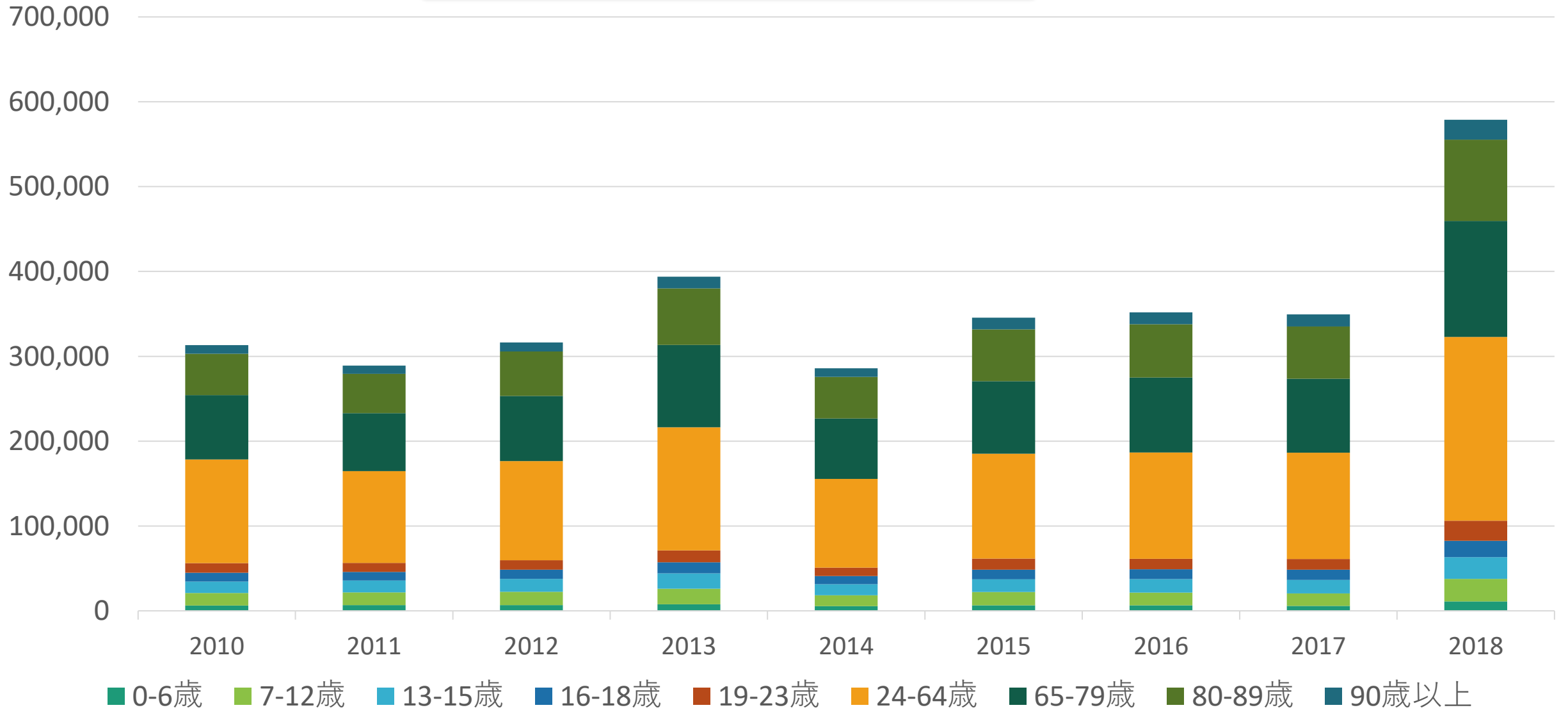


図1-2 熱中症と診断された受診者割合(%：年代層別)

匿名レセプト情報2010-2018より

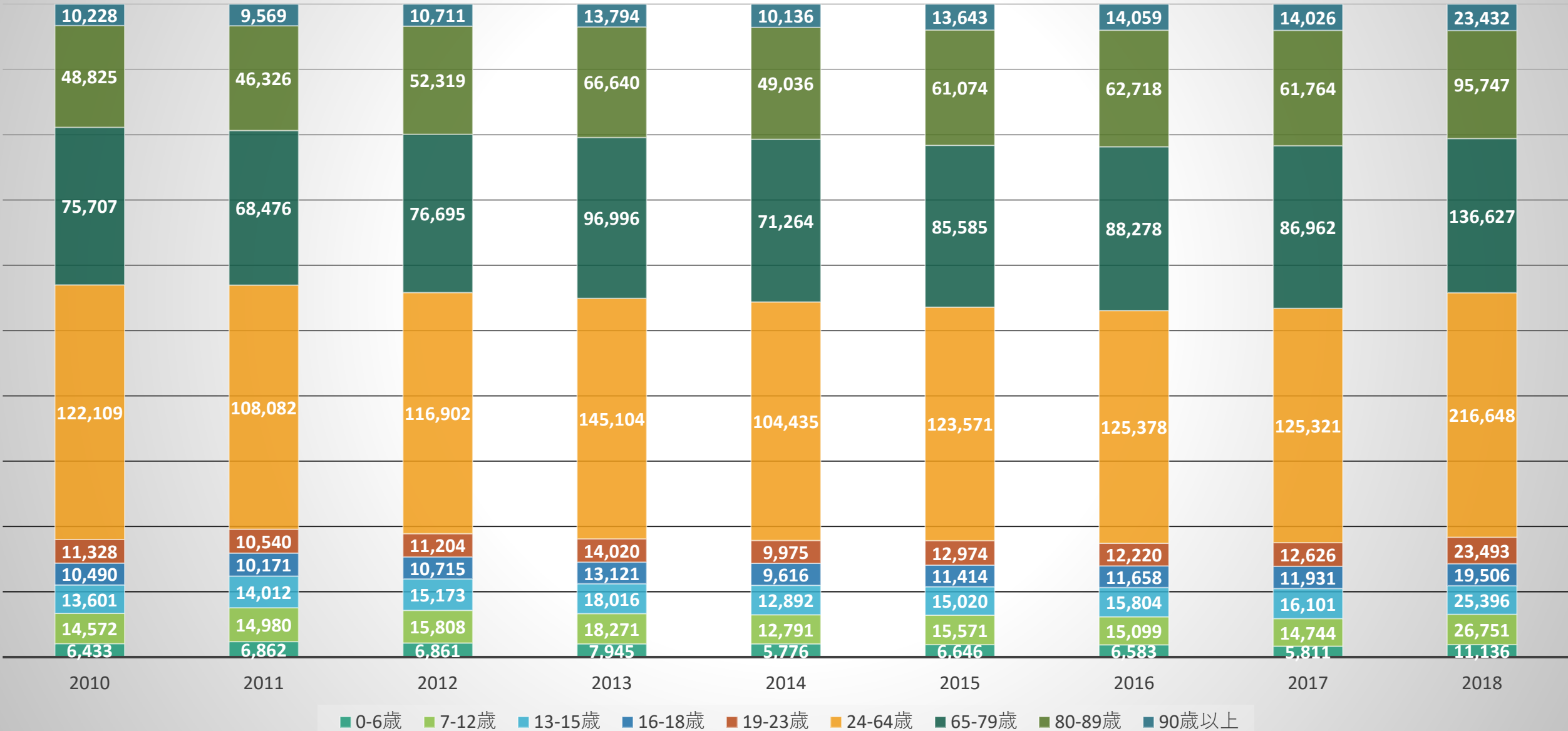
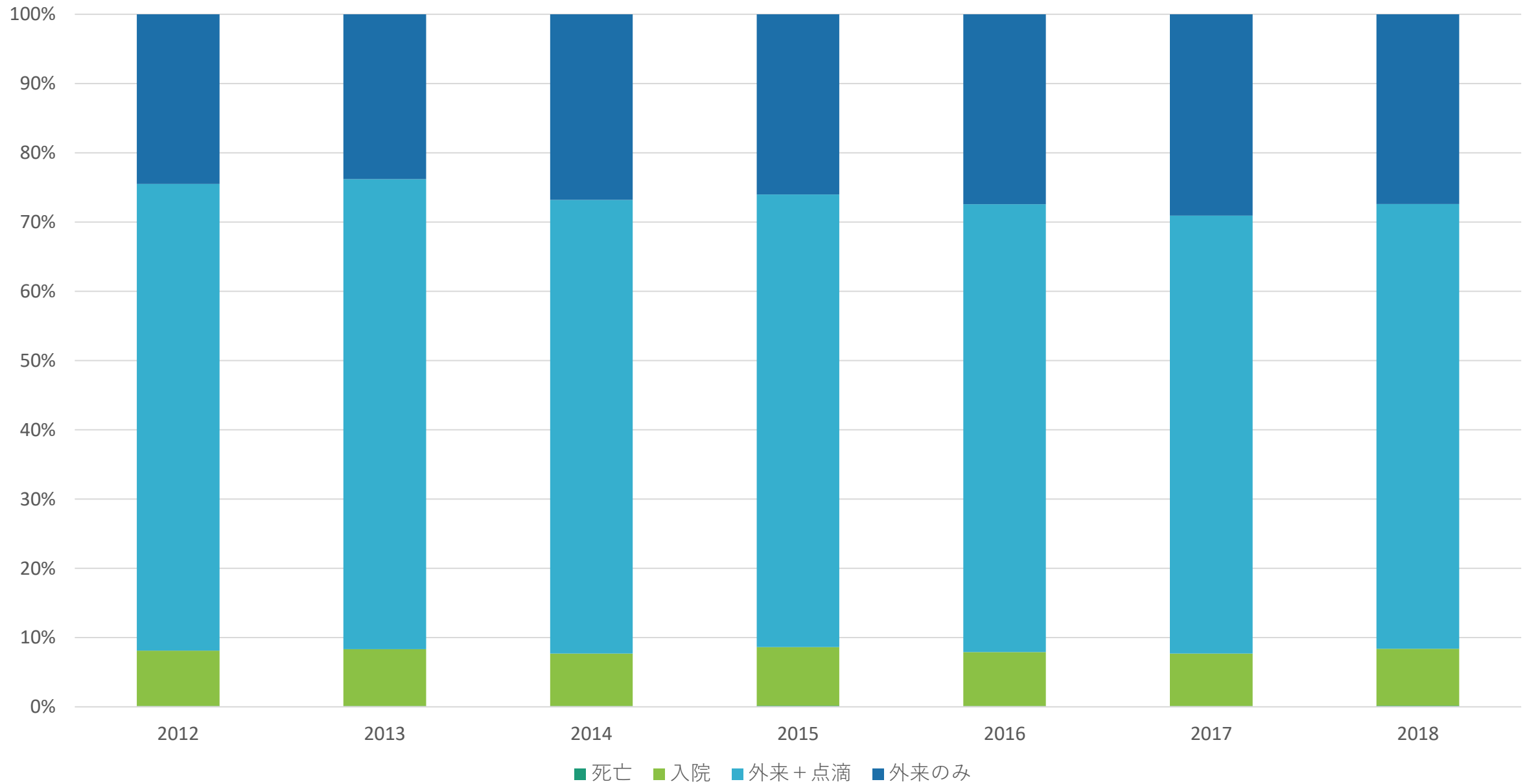
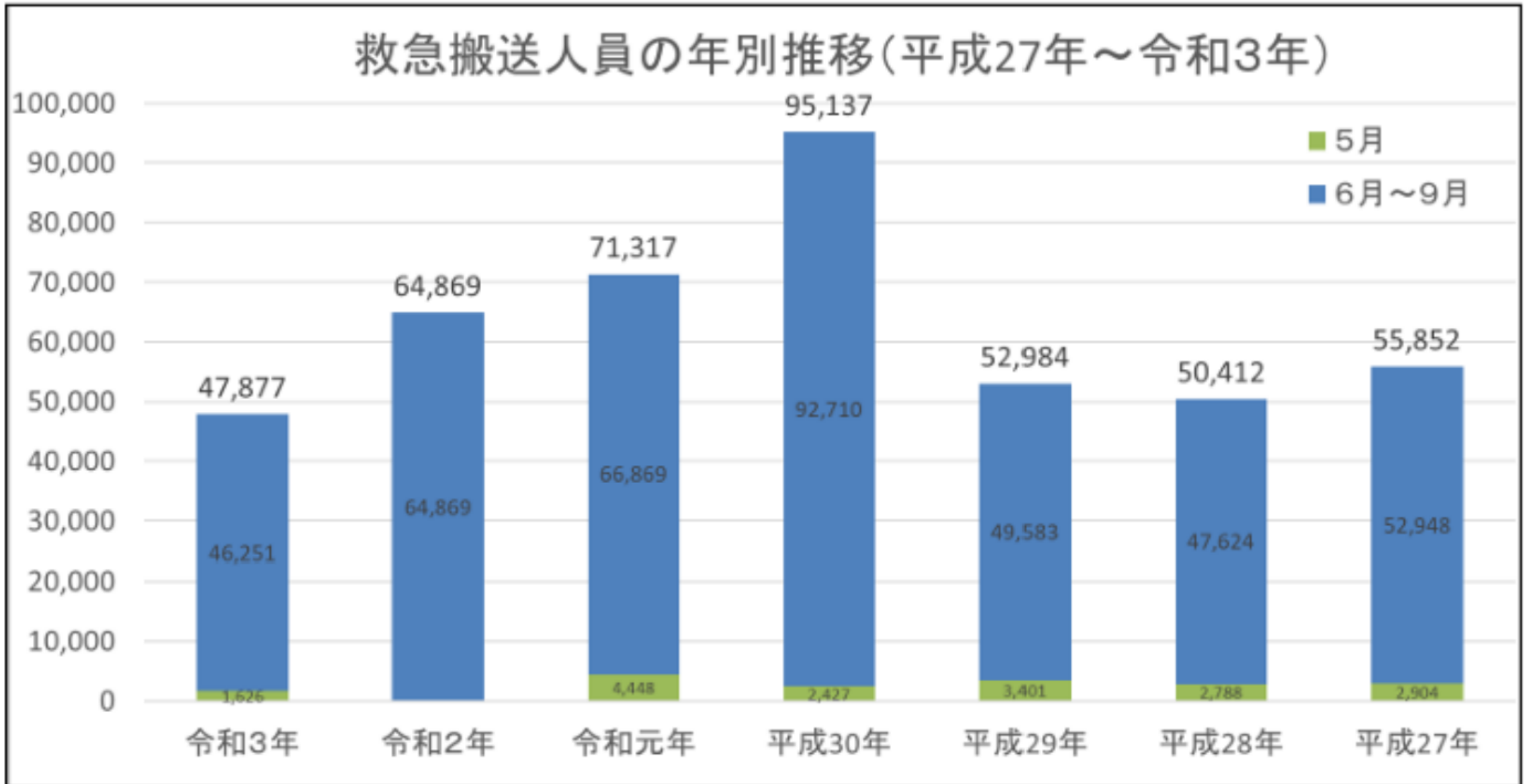


表1参考③：各年の重症度別割合(%)の推移(匿名レセプト情報2012-2018)



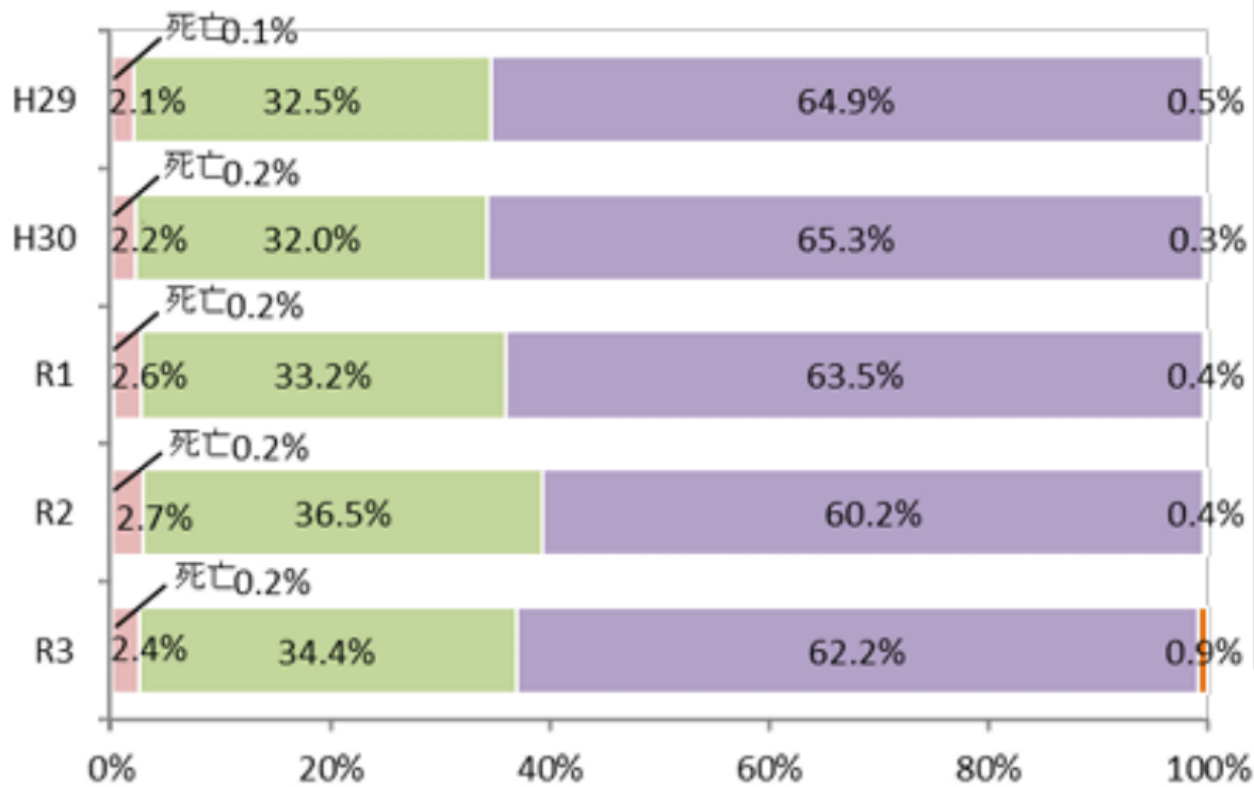
総務省消防庁による救急車搬送数



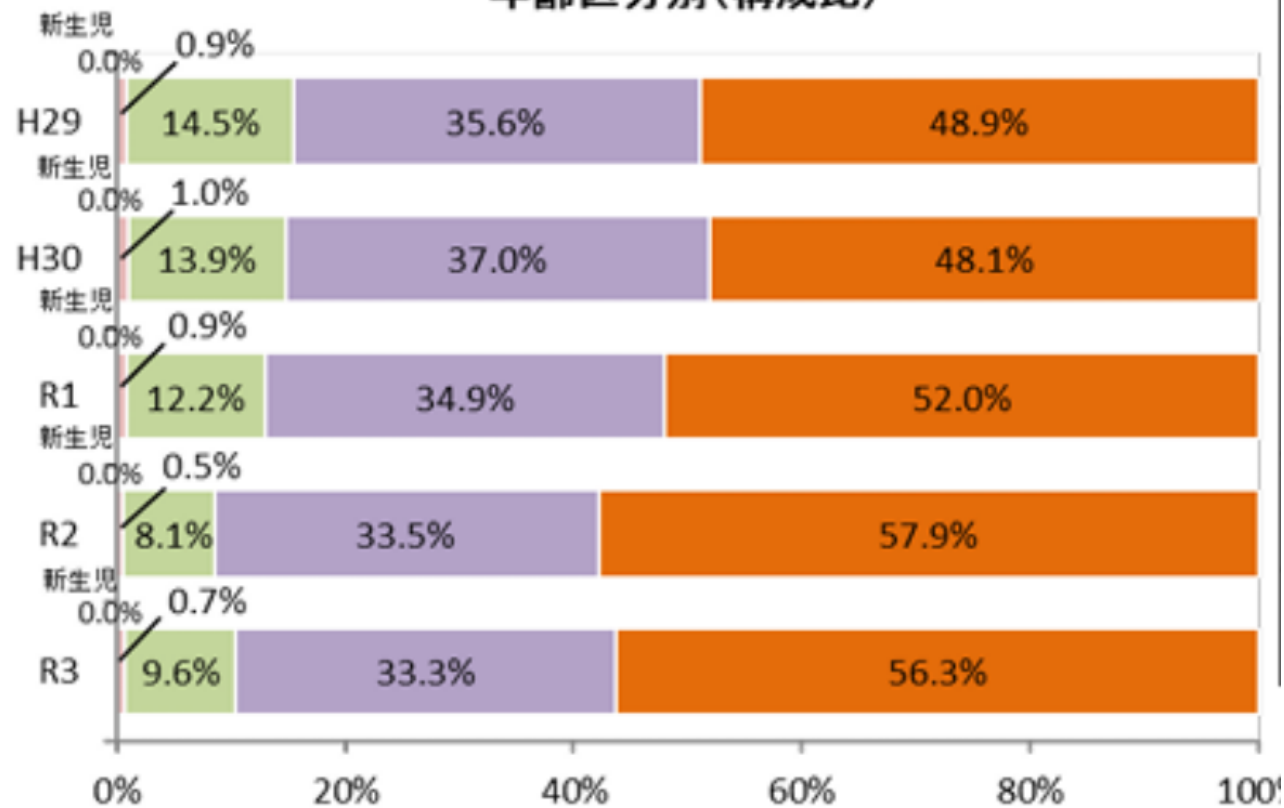
※令和2年の調査期間は6月から9月である。

総務省消防庁による救急車搬送数（平成29年～令和3年）

初診時における傷病程度別（構成比）



年齢区分別（構成比）

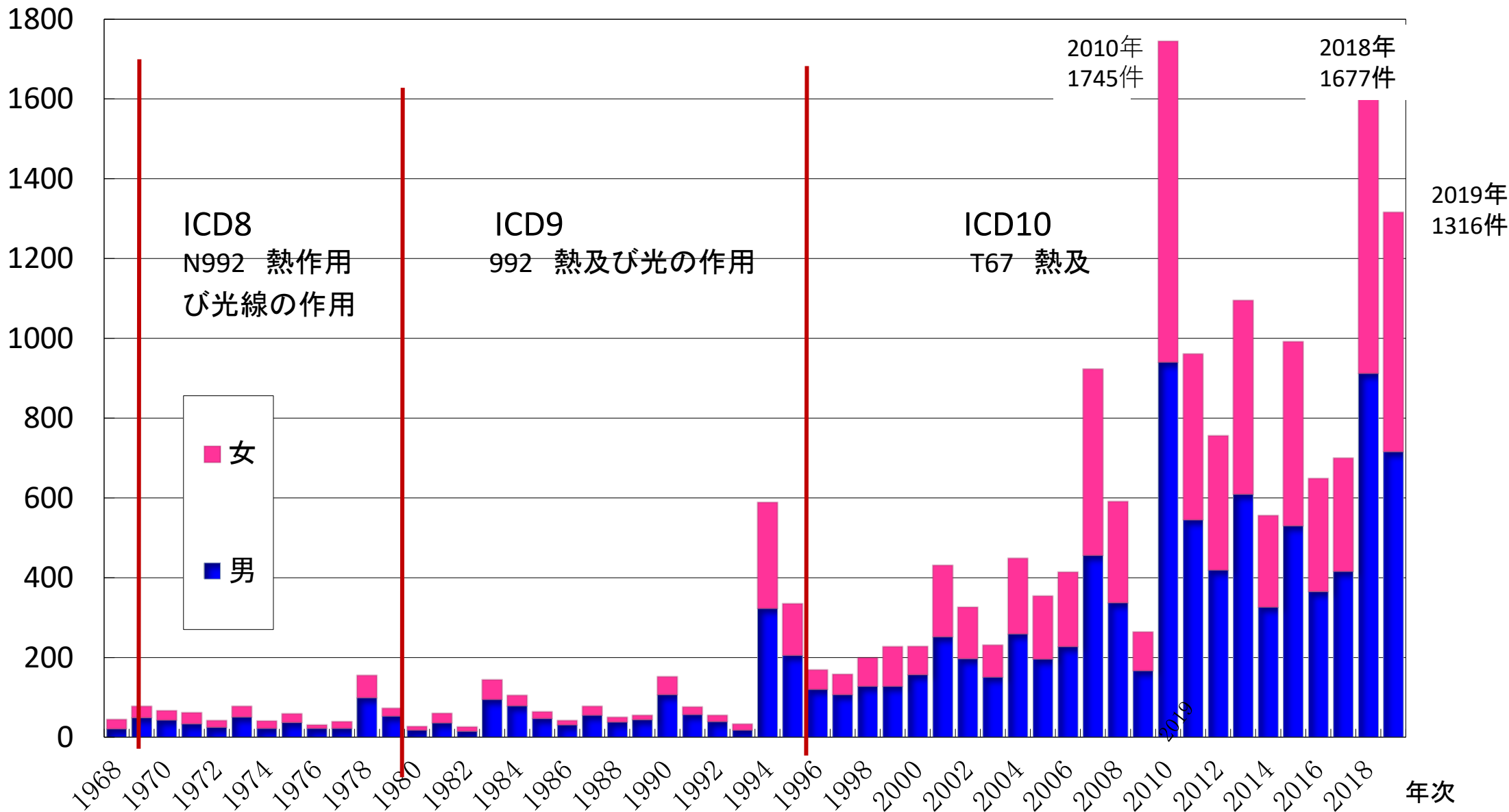


- 新生児：生後28日未満の者
- 成人：満18歳以上満65歳未満の者
- 乳幼児：生後28日以上満7歳未満の者
- 高齢者：満65歳以上の者
- 少年：満7歳以上満18歳未満の者

このグラフは、救急車搬送された患者の年齢別構成比を示しています。新生児、乳幼児、少年、成人、高齢者の割合が示されています。また、初診時の傷病程度別の構成比も示されています。

※このグラフは、救急車搬送された患者の年齢別構成比を示しています。新生児、乳幼児、少年、成人、高齢者の割合が示されています。また、初診時の傷病程度別の構成比も示されています。

熱中症死亡数



熱中症死亡数(男女別)の年次推移

(京都女子大中井誠一名誉教授のご厚意による)

10日毎の地域別重症の全体に占める割合 2012-18匿名レセプト情報(7年分)

重症 = 入院 + 死亡 / 全受診者数

赤：平均より高い ← 黄色：平均 → 緑：平均より低い

上中下旬		6月上旬	6月中旬	6月下旬	7月上旬	7月中旬	7月下旬	8月上旬	8月中旬	8月下旬	9月上旬	9月中旬	9月下旬
月日		6/01-09	6/10-19	6/20-30	7/01-09	7/10-19	7/20-31	8/01-09	8/10-19	8/20-31	9/01-09	9/10-19	9/20-30
地域	北海道	0.135	0.113	0.139	0.132	0.119	0.120	0.118	0.121	0.100	0.095	0.083	0.101
	東北	0.076	0.079	0.082	0.091	0.088	0.092	0.095	0.107	0.076	0.067	0.072	0.078
	関東甲信	0.058	0.063	0.074	0.089	0.097	0.091	0.087	0.108	0.078	0.067	0.065	0.063
	北陸	0.075	0.072	0.070	0.089	0.099	0.094	0.096	0.110	0.081	0.064	0.068	0.082
	東海	0.043	0.047	0.044	0.058	0.067	0.064	0.064	0.078	0.053	0.042	0.042	0.049
	近畿	0.048	0.052	0.055	0.064	0.074	0.072	0.071	0.089	0.059	0.055	0.048	0.045
	中国	0.071	0.073	0.070	0.085	0.089	0.085	0.081	0.105	0.073	0.067	0.067	0.077
	九州北部	0.073	0.075	0.077	0.091	0.096	0.093	0.090	0.111	0.083	0.073	0.074	0.077
	九州南部	0.071	0.064	0.070	0.085	0.080	0.084	0.079	0.090	0.078	0.071	0.066	0.062

参考：環境省 熱中症環境保健マニュアル2022より

P9：救急車搬送数（率）は北海道の場合他の地域に比べ低い気温から増加する

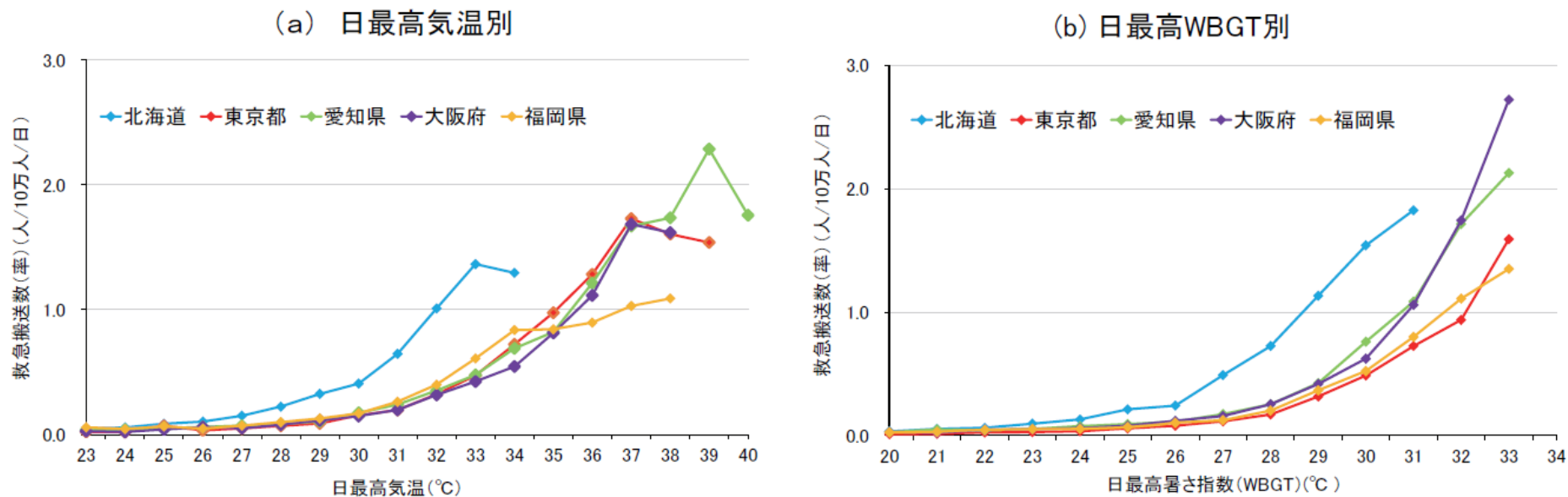


図1-11 熱中症搬送数(率) (2008～2021年)
(a) 日最高気温別、(b) 日最高暑さ指数(WBGT)別

搬送者数：消防庁熱中症救急搬送データ（都道府県別）

2008・2009年：7～9月、2010～2014・2020年：6～9月、2015～2019・2021年：5～9月

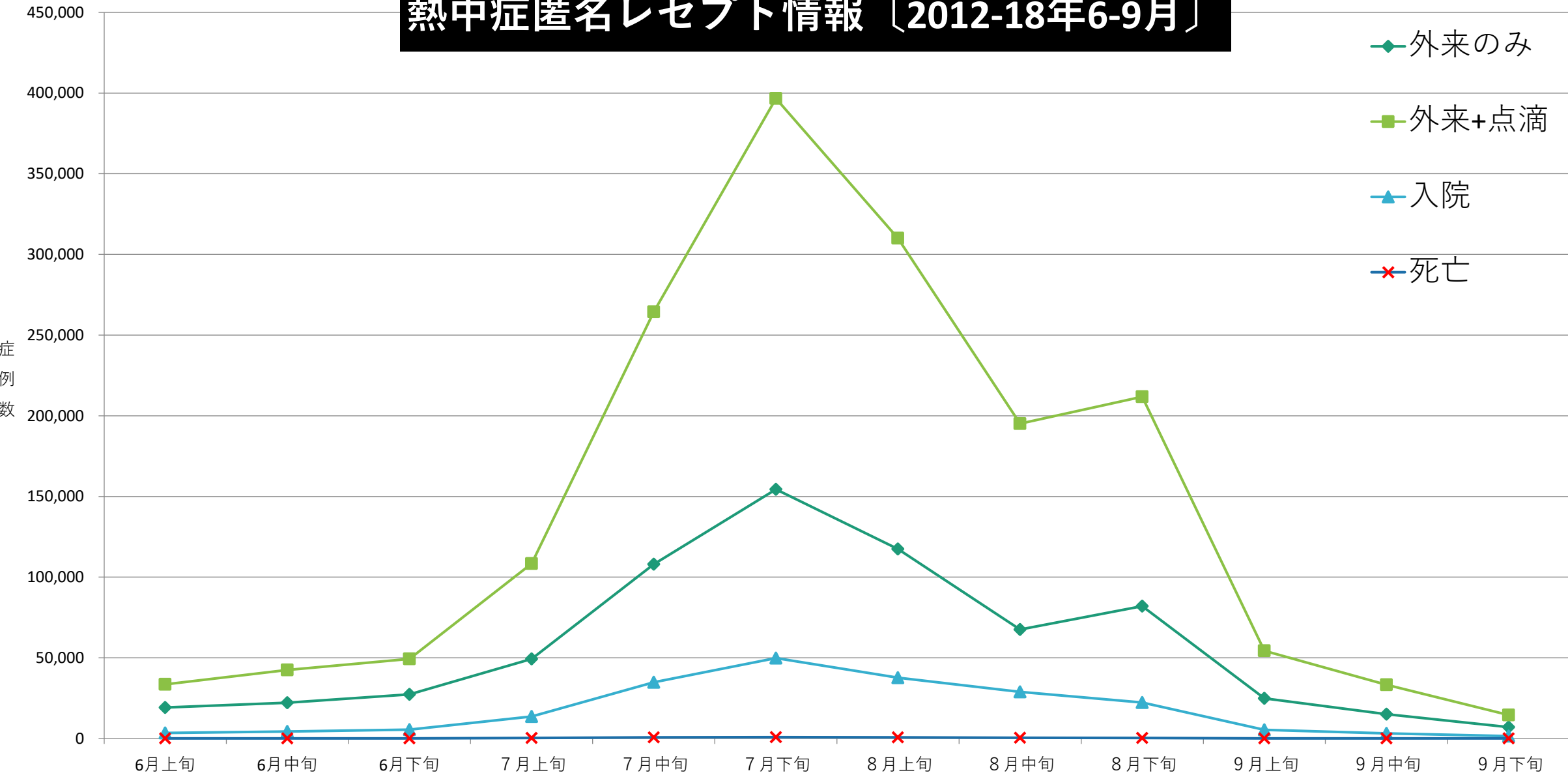
気温：気象庁データ（各道府県庁所在地、東京都については千代田区）

暑さ指数(WBGT)：環境省熱中症予防情報サイトデータ（各道府県庁所在地、東京都については千代田区）

10日毎の受診者数の8年分集計

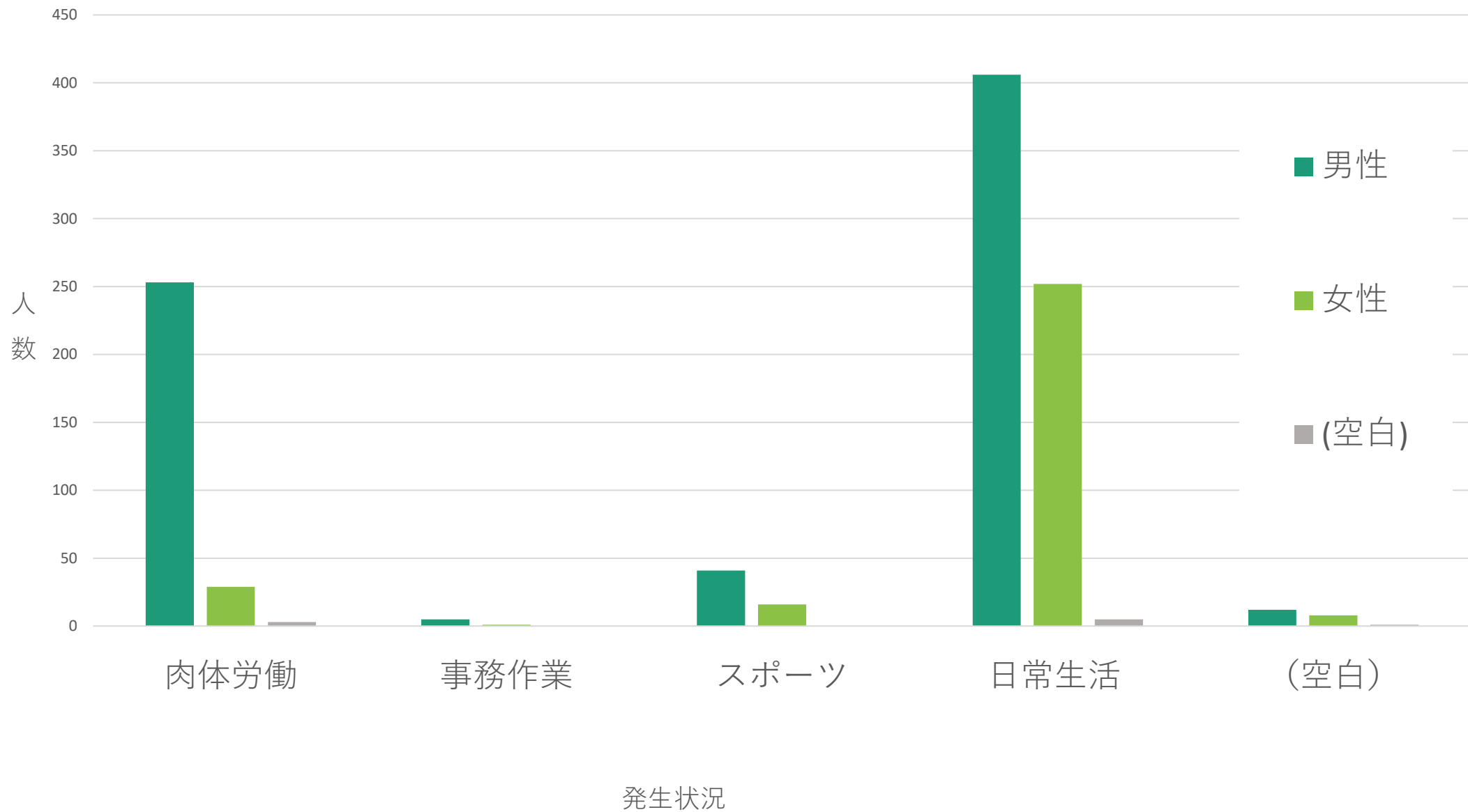
熱中症匿名レセプト情報〔2012-18年6-9月〕

- ◆ 外来のみ
- 外来+点滴
- ▲ 入院
- × 死亡



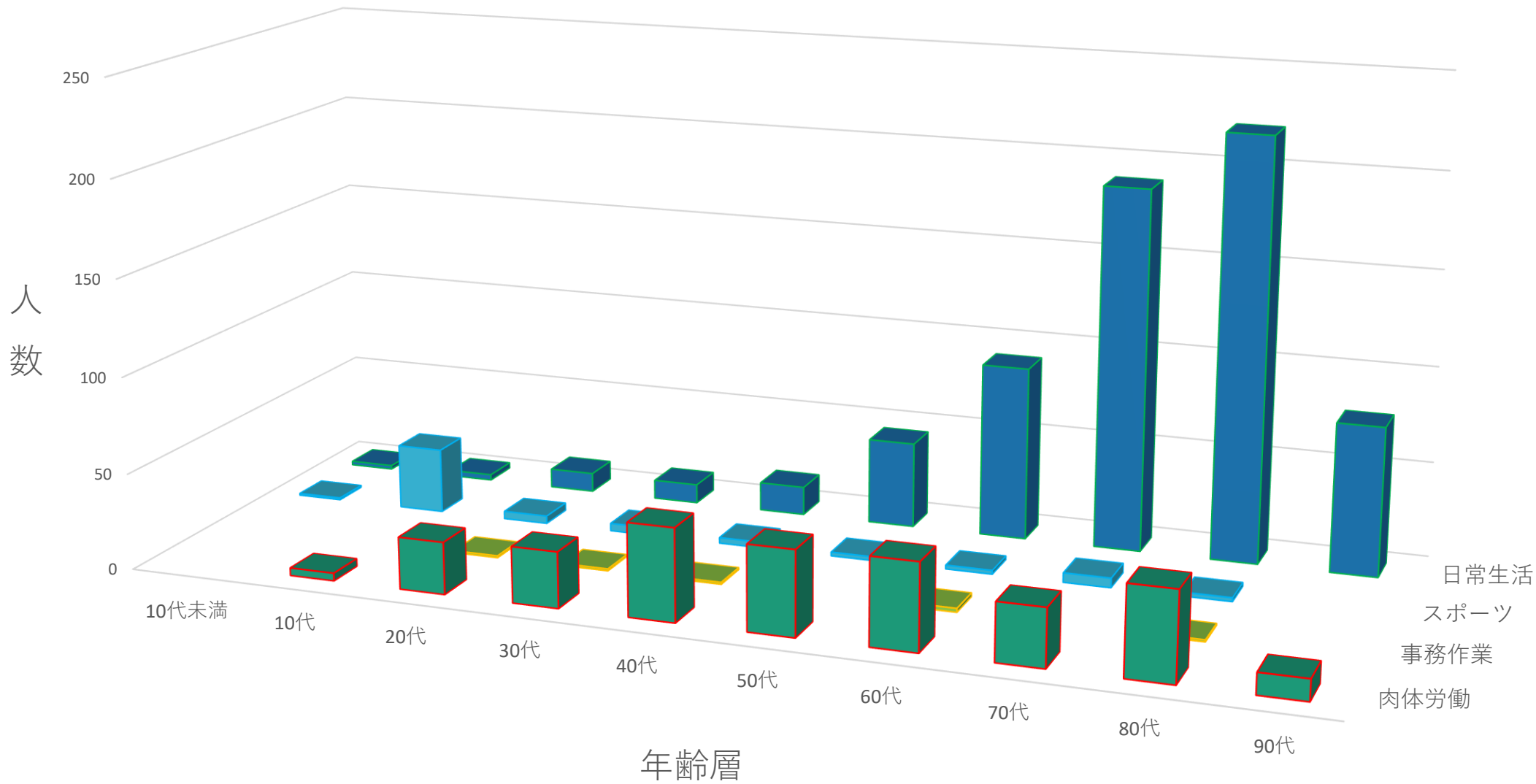
2012-18年6-9月の上中下旬毎

HsSTUDY2020 発生状況と性別



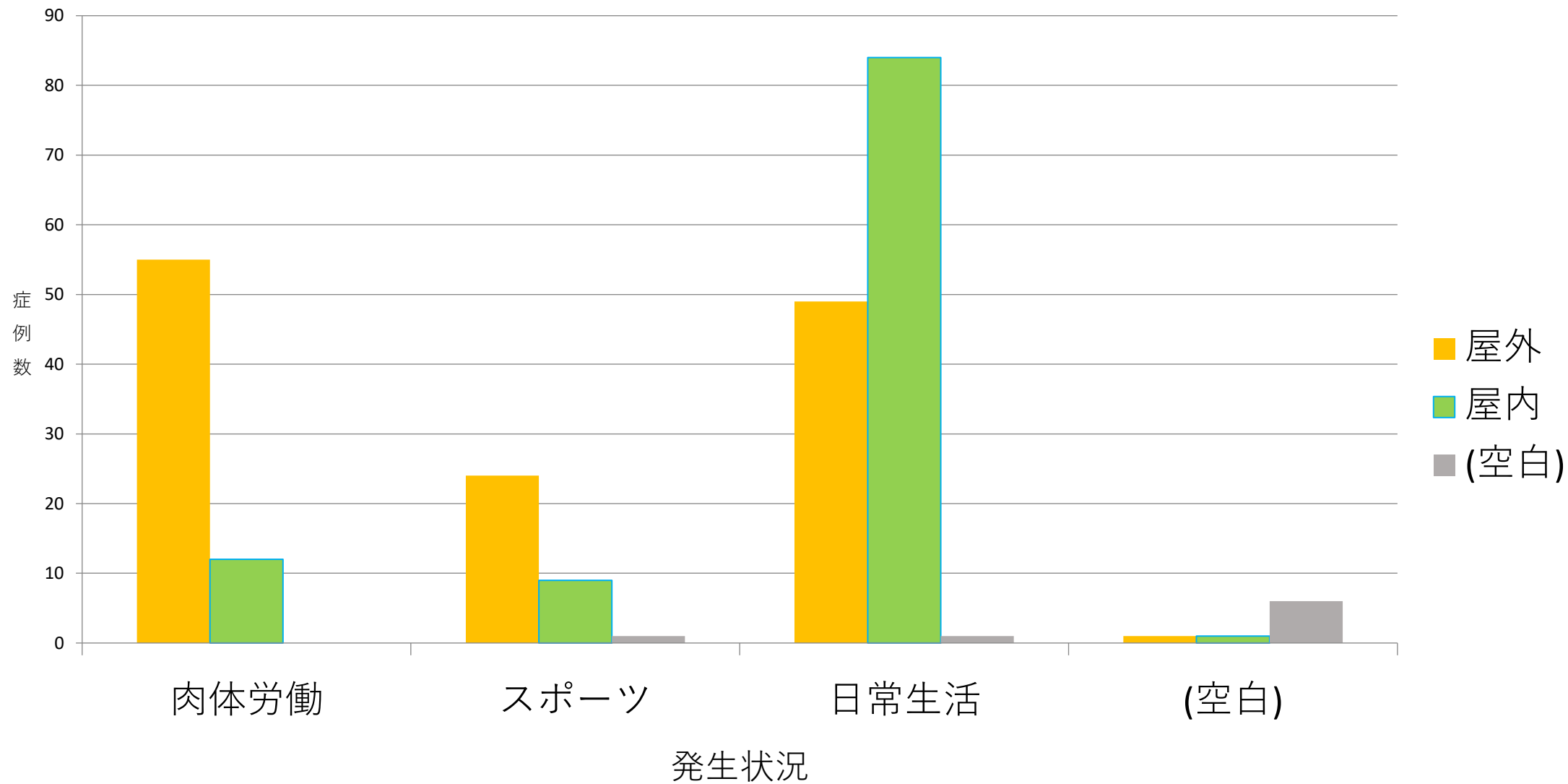
HsSTUDY2020 発生状況と年齢層

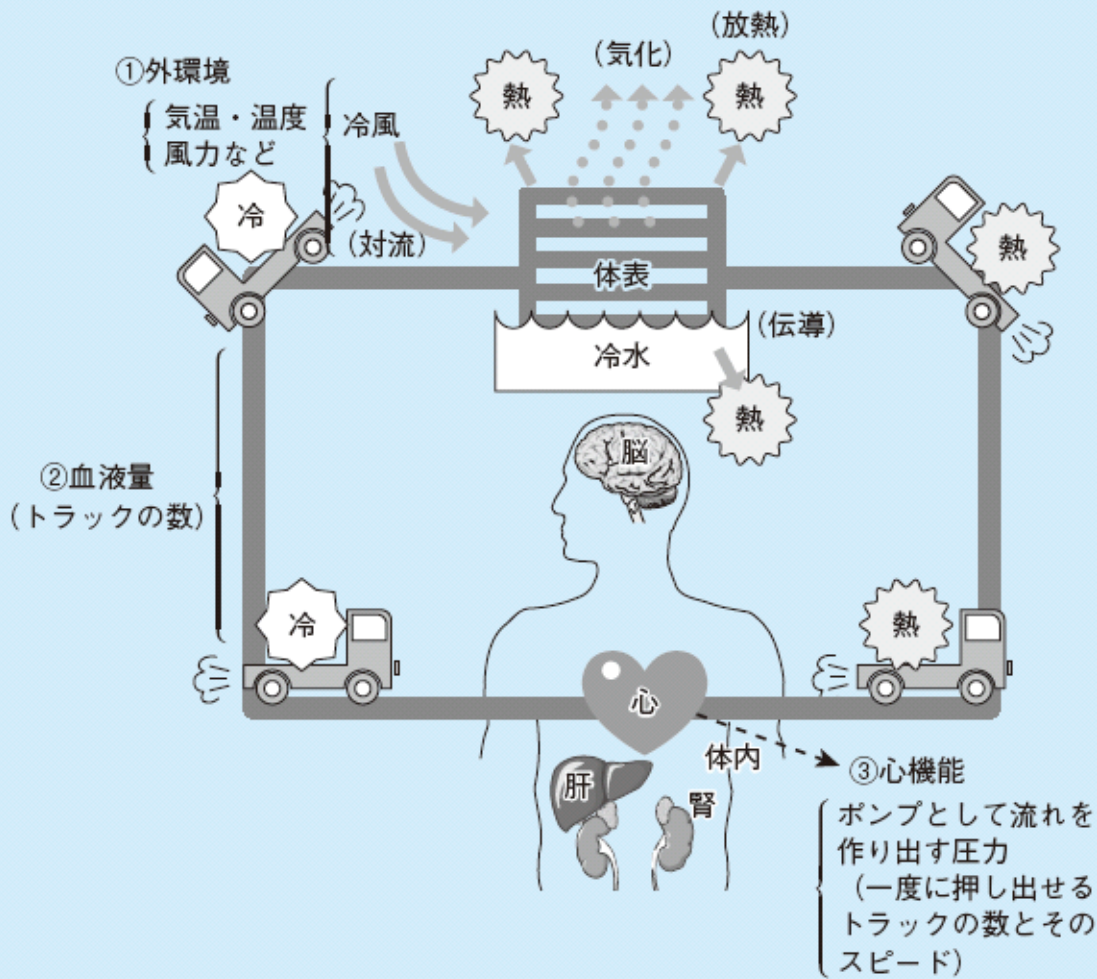
■ 肉体労働 ■ 事務作業 ■ スポーツ ■ 日常生活



熱中症入院例の発生状況と発生場所 HsS2017

平成30年 日本救急医学会





① 外環境

② 血液量

③ 心機能

④ 筋肉運動

病態 重症度

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ちていて、状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

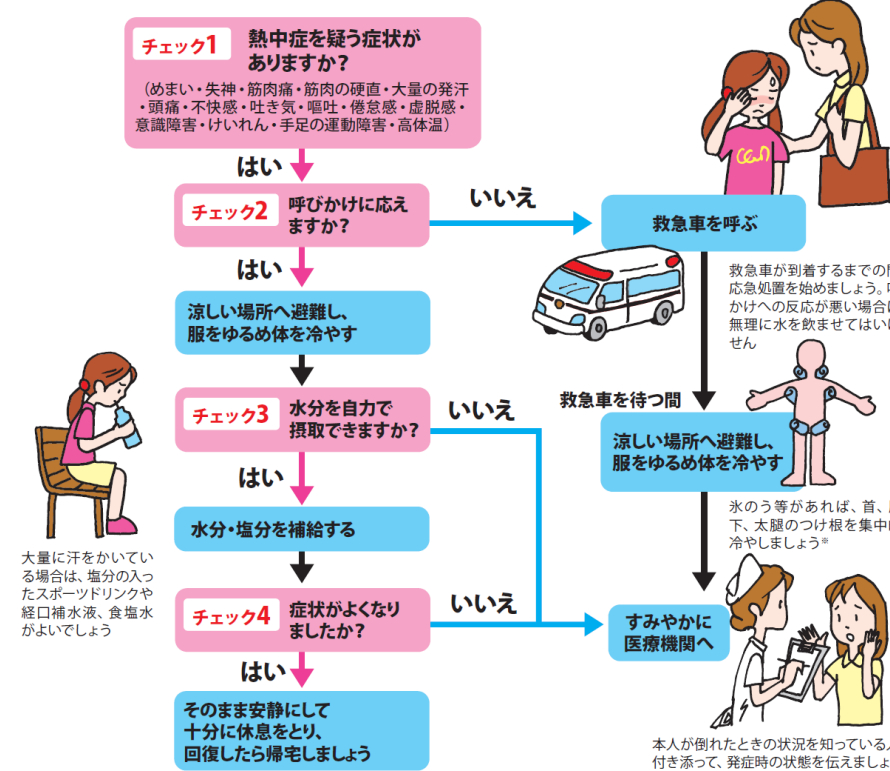


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

<環境>

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンがない
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来

<からだ>

- ・高齢者、乳幼児、肥満
- ・持病（糖尿病、心臓病、
精神疾患など）
- ・低栄養状態
- ・脱水状態（下痢、
インフルエンザなど）
- ・体調不良
（二日酔い、寝不足など）

<行動>

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給がしにくい

熱中症を引き起こす可能性

図1-2 熱中症を引き起こす条件

2つの熱中症

労作性熱中症と非労作性(古典的)熱中症の比較

	労作性熱中症	非労作性(古典的)熱中症
年齢	若年～中年	高齢者
性差	圧倒的に男性	男女差なし
発生場所	屋外、炎天下	屋内(熱波で急増)
発症までの時間	数時間以内で急激発症	数日以上かかって徐々に悪化
筋肉運動	あり	なし
基礎疾患	なし(健康)	あり(心疾患、糖尿病、脳卒中後遺症、精神疾患、認知症など)
予後	良好	不良

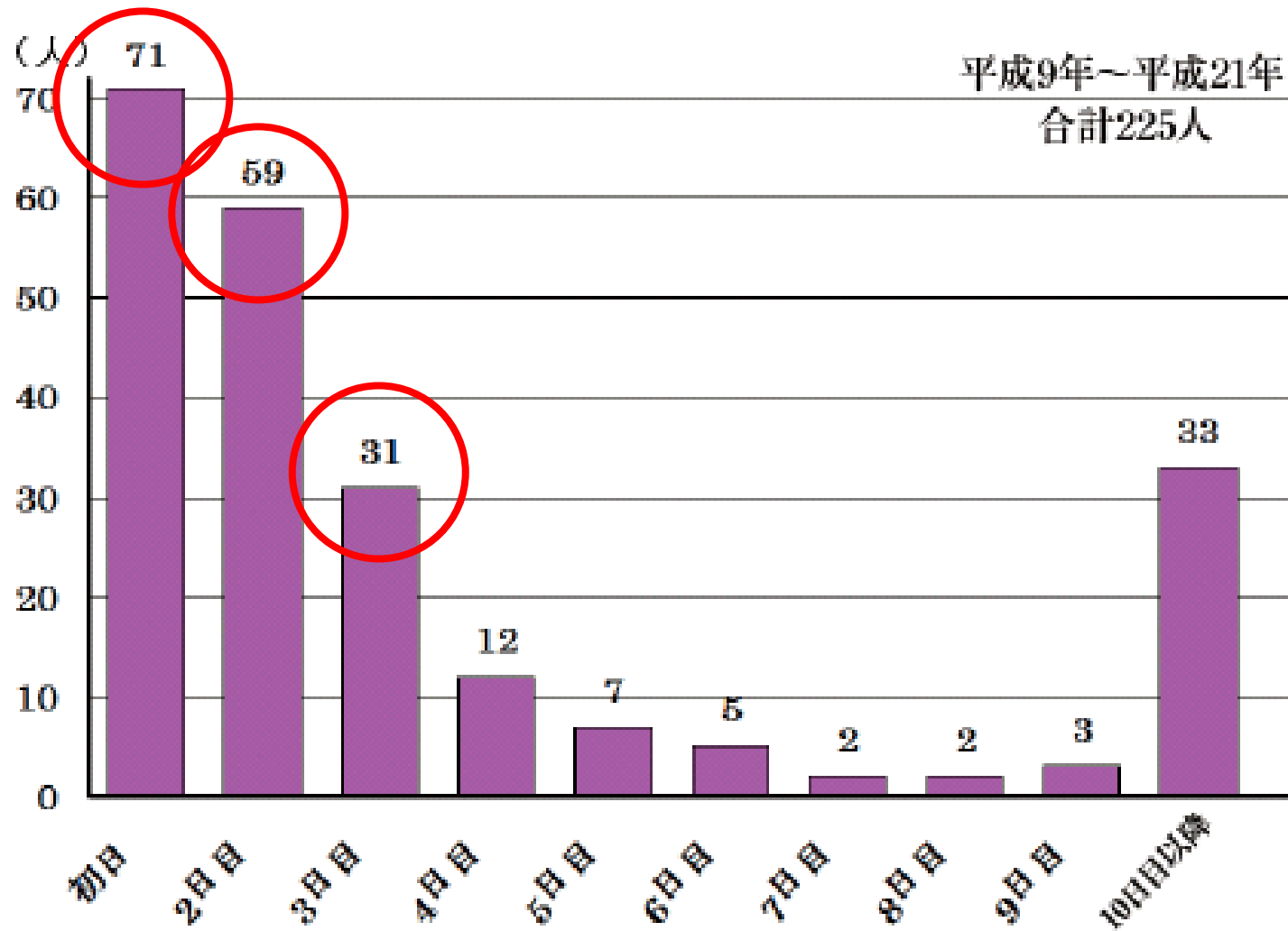


図 3-10 労働災害における熱中症による死亡者数、作業開始からの経過日数

(提供：厚生労働省調べ)

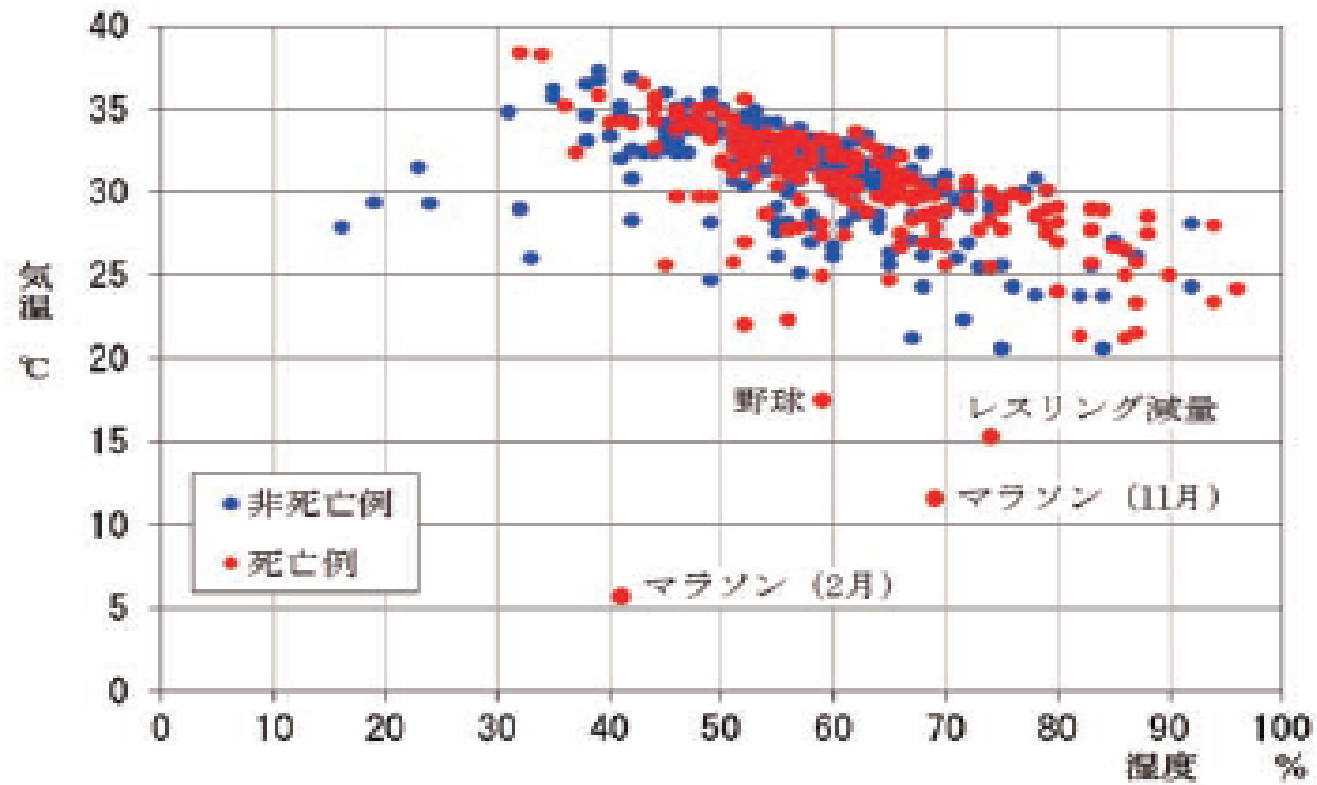


図3-6 運動時熱中症発生時の相対湿度と気温の関係(1970~2013年)

(提供:京都女子大学教授 中井誠一氏)

筋肉運動時には、高い気温だけでなく、高い湿度だけでも熱中症を発症する

高齢者の日常生活中には、気温が低ければ湿度が高くても発症する可能性は少ない

予 防

H

Hearth Care

- 三度の食事
- 毎日の体温・血圧・心拍数・体重の測定

E

Environment

- 涼しい生活環境
- 周囲の人達と交流できる毎日

A

Alert

- 熱中症警戒アラートに注意
- 天気予報やニュースを毎日チェック

T

Treatment

- 高血圧、心不全、糖尿病、腎臓病など持病の管理
- 掛かりつけの先生の話聞いて持病をシッカリ治療

応急処置を知る！！

<https://www.kakuredassui.jp>



熱中症対策に！生命を救う応急処置FIREはこれだ！

F

Fluid

適切な水分補給

I

Icing

身体を冷やす

R

Rest

安静

E

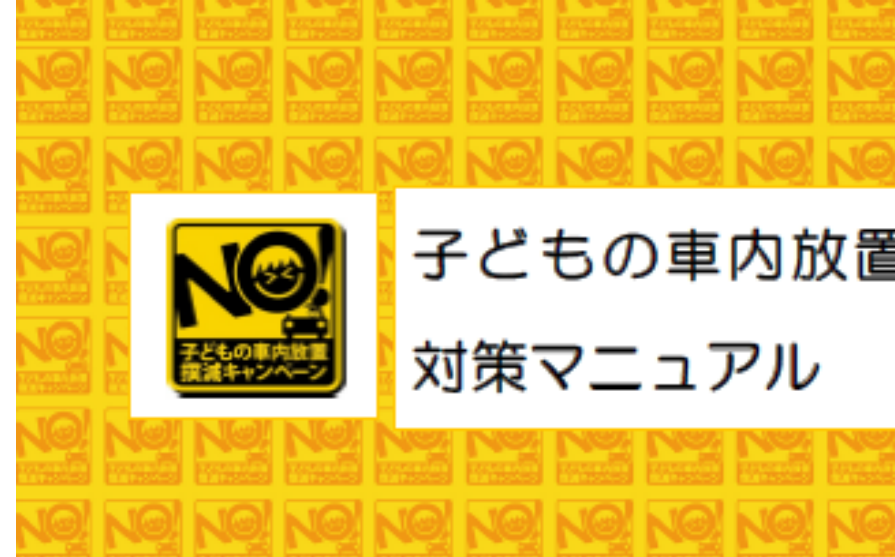
Emergency

救急搬送 / 119番

毎年相次ぐドアロックのトラブル



JAFによりますと、車の中にキーを置き忘れドアが内側から口



駐車中の車が炎上 車内に兄弟2人が...

8/1(日) 18:18 配信 377



FNNプライムオンライン



子どもの車内放置を防げ！トヨタ系部品メーカーなどが車載センサー技術生かす

2022年06月08日 クルマ・鉄道・航空

LINE Twitter f シェア B! 1 1



IEE製の子ども置き去り検知センサー（乗用車用）

飼い主のみなさまへ ペットを車内に残さないで！

・気温35℃の炎天下に駐車した車内の暑さ指数は、窓を閉め切った状態でエンジン停止後、わずか15分で人体にとって危険なレベルに達します。

JAF ニュースリリース2020年7月22日「車内熱中症に注意！子どもやペットを残したままのキー閉じこみ 昨年の8月は1ヶ月で144件」



・犬や猫は密な毛に覆われており、汗腺が足の裏などにしかありません。汗をかかない動物の体温調節は、血液の対流や呼吸による放熱がメイン。そのため、**動物は体温調節が苦手、特に暑さに弱いです。**

・特に気温の高い日には、わずかな時間でもペットを車内に残さないよう注意が必要です。

熱中症に気をつけて
健康でHAPPYな夏を過ごしましょう♪



5 x 254.0 mm



熱中症の更に詳しい情報はこちら➡



環境省熱中症予防情報サイト 環境省LINEアカウント