

【梅雨の期間内の熱中症統計について】

熱中症の発症は、気温だけでなく湿度が大きく影響するため、梅雨入り後で気温が上昇しなくても基本的に湿度が高い日が続くことから注意が必要です。また、梅雨の晴れ間など急激に気温が上昇した日は、熱中症による救急搬送が増加する傾向にあります。すでに今年も、熱中症による救急搬送者数が過去最多だった昨年を上回るペースで推移していることから、注意喚起を図るため過去5年間（2019年から2023年まで）の郡山地方広域消防組合管内における梅雨の期間内の熱中症による救急統計をまとめましたのでお知らせします。

本組合管内で1日に3人以上の救急搬送があった日の最高気温をみると、ほとんどのケースで前日から気温が上昇していました。また、最高気温が28度以上の日が66.2%であった一方、28度未満の日も33.8%あり、気温以外に湿度などの影響が一定程度あることが救急搬送者数にも表れています。

※ 梅雨の期間は気象庁発表の「東北部の梅雨入りと梅雨明け（速報値）」を参考に設定しています。2019年（6月7日～7月25日）、2020年（6月11日～8月2日）、2021年（6月19日～7月16日）、2022年（6月6日～6月29日）、2023年（6月9日～7月22日）

※ 気温データは福島地方気象台郡山観測所の数値。

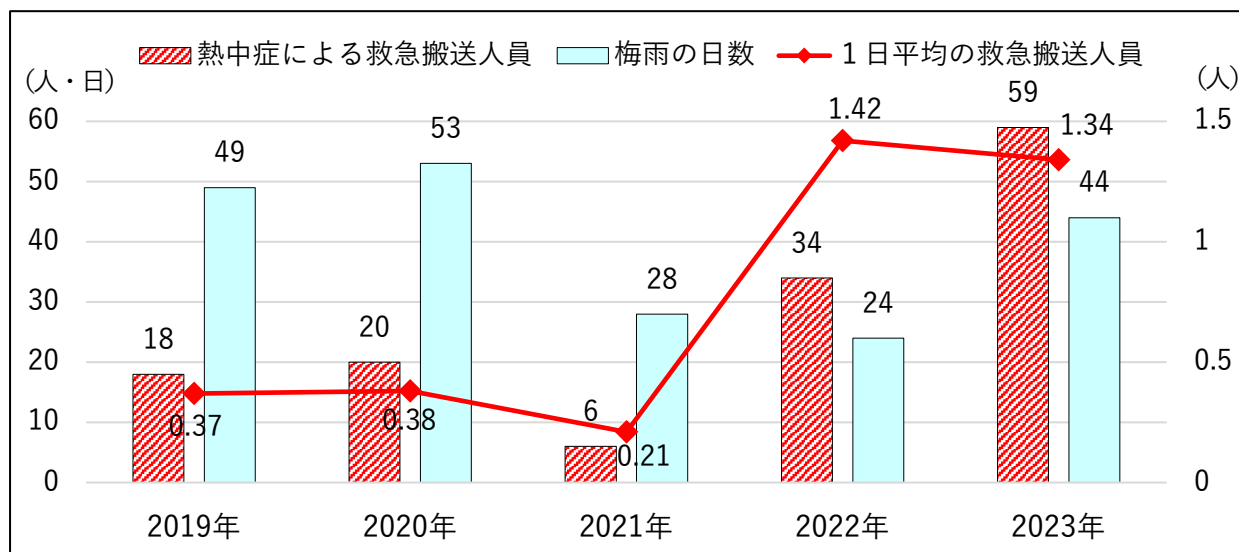
※ 小数点を含むものは、小数第二位を四捨五入した数値。

■ 年別の救急搬送人員

本組合管内では、過去5年間（2019年から2023年まで）の梅雨の期間内に熱中症（熱中症疑いを含む）により137人を救急搬送しています。

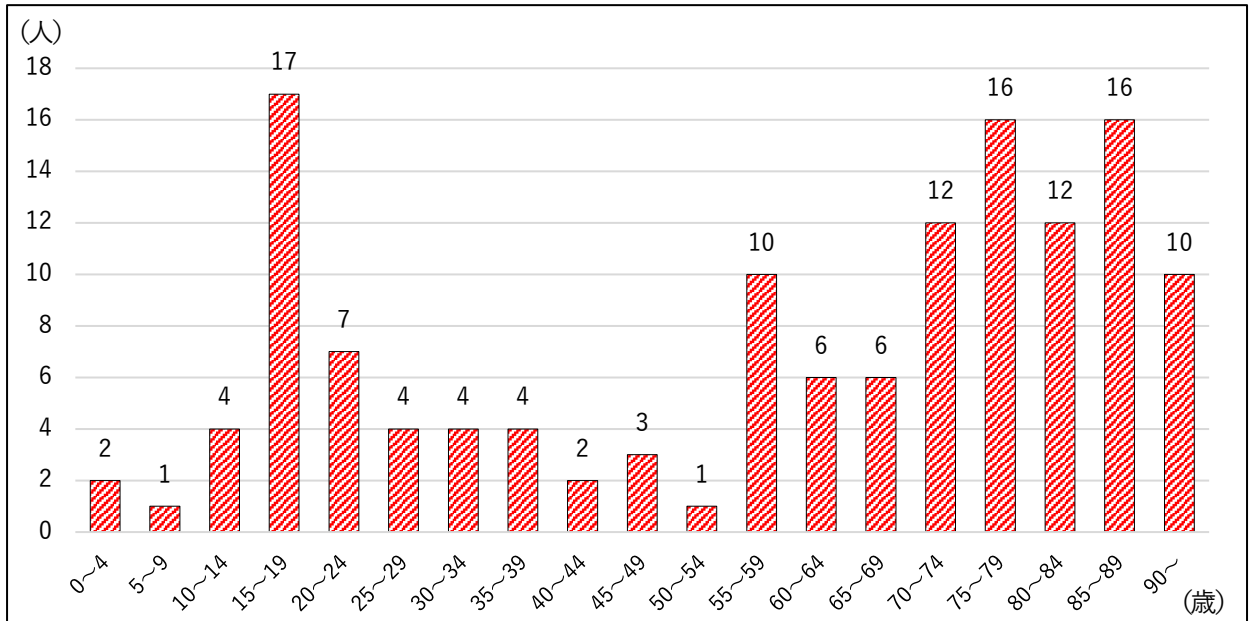
最も多かったのは2023年の59人、次いで2022年の34人と続きます。

また救急搬送人員を梅雨の日数で割った1日平均の救急搬送人員をみると、最も多かったのは2022年の1.42人、次いで2023年の1.34人と続き、近年増加傾向にあることが分かります。



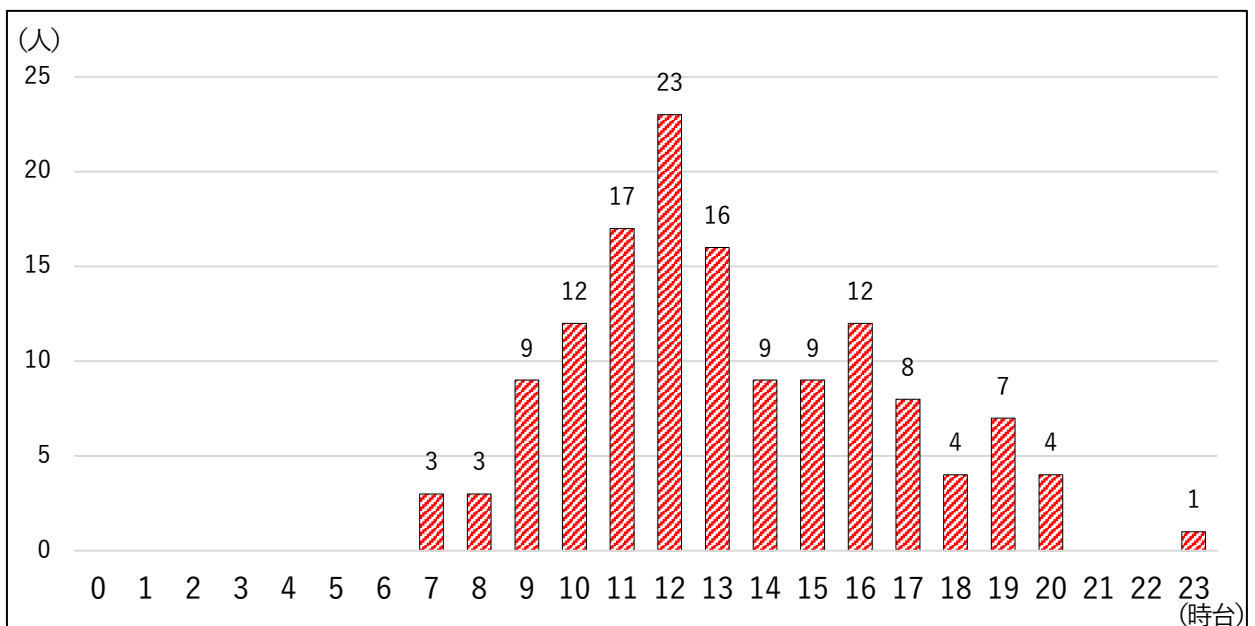
■ 年齢区分別の救急搬送人員

年齢区分別にみると、15 から 19 歳が 17 人（12.4%）で最も多く、次いで 75 から 79 歳と 85 から 89 歳がそれぞれ 16 人（11.7%）と続きます。



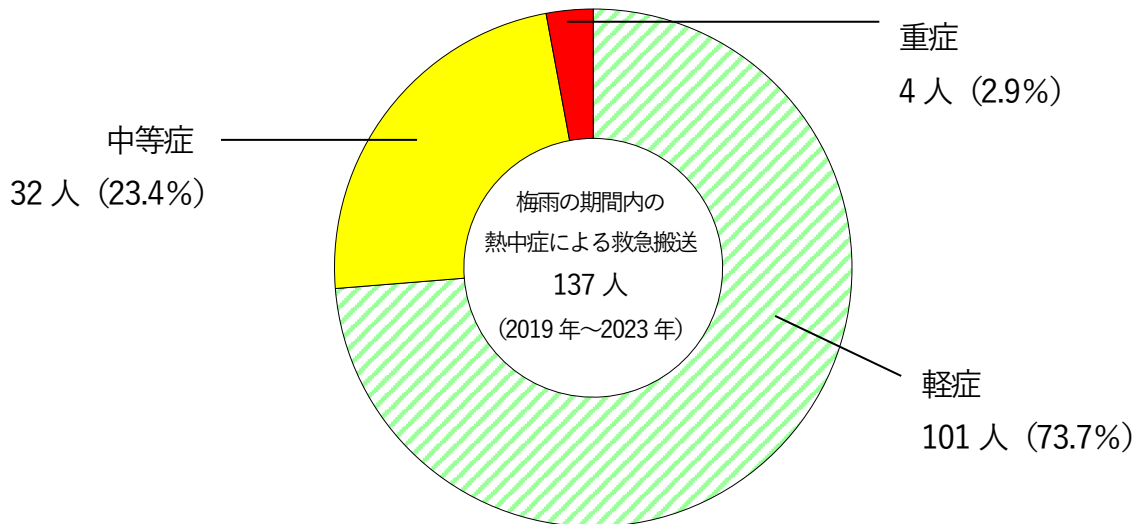
■ 時間帯別の救急搬送人員

時間帯別にみると、12 時台が 23 人（16.8%）で最も多く、次いで 11 時台が 17 人（12.4%）、13 時台が 16 人（11.7%）と続き、お昼前後に多いことがわかります。



■ 初診時の傷病程度

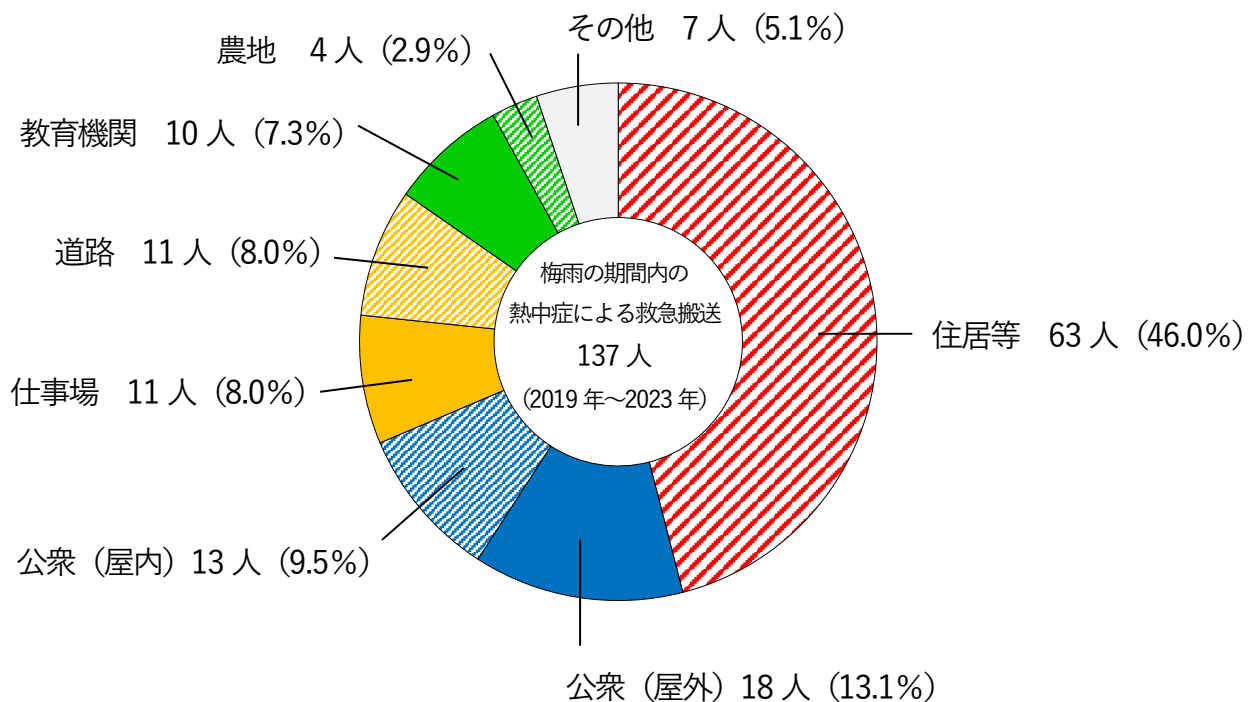
初診時の傷病程度別にみると、軽症が101人（73.7%）で最も多く、次いで中等症が32人（23.4%）、重症が4人（2.9%）でした。



■ 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63人（46.0%）で最も多く、次いで公衆（屋外）が18人（13.1%）、公衆（屋内）が13人（9.5%）、仕事場と道路がそれぞれ11人（8.0%）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。



≪梅雨の期間の救急搬送事例≫

- 子どもを車内に放置した状態で開錠できなくなり、暑い車内にいた子どもが脱水症状となり救急要請。(10未満 男性 軽症)
- 体育館内で運動中にめまいとけいれんを呈して救急要請。(10代 男性 軽症)
- 庭の草むしり中に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)
- 工場の建屋内でめまいと手足のしびれを呈し救急要請。(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≫

- 少しずつ暑さにカラダを慣らしていく

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週間程度で暑さに強い体質へと変化すると言われていいます。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、ヨガや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・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。また、体力や水分の必要度合いは個人差があります。特に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、必要に応じて冷房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受性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。