

【もうすぐ夏本番！年齢区分ごとの熱中症予防対策について】

梅雨が明け暑さが本格化することで、今後ますます熱中症リスクが高まることが予想されます。一方で、熱中症は事前の対策と行動によってある程度の予防が可能です。

過去の救急統計を基に、各年齢区分ごとに注意すべきポイントを取りまとめましたので、お知らせします。

※ 年齢区分は、「0から6歳」、「7から18歳」、「19から64歳」、「65歳以上」の4つ分類

※ 統計は、2015年から2019年までに於ける6月から9月の間の熱中症による救急搬送人員881人の内訳

※ 小数点を含むものは、小数第二位を四捨五入した数値

1 「0から6歳」

就学前のこの年代は、親などの大人と行動を共にすることがほとんどであり、また自身で体調の変化に気づくことができない場合や、体調の変化を訴えることができない場合が多くあることから、周りの大人の配慮がとても重要です。

図1をみると、最も多いのは「屋外活動」の50.0%、次いで「移動」の33.3%となり、外出時に熱中症を発症することが多いことが分かります。

屋外で活動する際は、必ず帽子などを被るなどして直射日光を避けることが必要です。

また、子どもは身長が低い為、大人に比べて地面からの照り返しの影響を強く受けます。

さらに、体温調節機能が未発達であることから体温が上昇してから汗をかくまでに時間がかかってしまうこともあり、身体に熱がこもりやすい特徴があります。

よって、大人が十分に配慮し、暑さに応じた服装と行動をさせるとともに、大量の汗をかく前からこまめな水分補給をさせましょう。

なお、短時間であっても、子どもだけを車内に放置することは絶対に止めましょう。偶発的に子どもが施錠をしてしまい、車内に閉じ込められる事案が毎年発生しています。

2 「7から18歳」

小学生・中学生・高校生にあたるこの年代は、特に学校生活の中での熱中症予防がとても重要です。授業などの集団行動の都合上、喉の渇きを感じて即水分補給をすることや、自身の判断のみで休憩することがかなわない場合もあるため、周囲の大人の配慮と、計画的あるいは暑さの状況などによっては計画外の水分補給や休憩の機会を作ることが必要です。

図1をみると、80.0%が「運動」中に熱中症を発症していることが分かります。

「運動」の内訳は図3のとおりです。「野球・ソフトボール」が16.0%と最も多く、次いで「長距離走」が14.0%、「サッカー」が12.0%と続きます。屋外の種目が上位を占めている一方で、

「バスケットボール」、「バレーボール」、「バドミントン」などの屋内の種目も一定数を占めていることから、屋内外問わず注意が必要であることが分かります。

3 「19 から 64 歳」

生産年齢人口の大部分を占めるこれらの年代は、いずれのシーンにおいても熱中症リスクが高くなっています。日常生活の忙しさから、疲労の蓄積、睡眠不足、偏った食生活などが重なることで、さらにリスクが高まります。

熱帯夜が続くと睡眠不足により疲れが蓄積され、徐々に体力が低下することで、免疫力が低下し熱中症の他、感染症などにもかかりやすくなりますので、エアコンのタイマー機能を活用し寝つきを良くする工夫をしましょう。

また、これらの年代は、体力的に無理をしてしまいがちなことから、救急統計には表れない軽度の熱中症発症者（救急要請に至らない程度の熱中症発症者）が多くいることが推測されます。

決して無理をせずに、各自が率先して熱中症予防対策をしましょう。

さらに、これらの年代の特徴として、熱中症による救急搬送人員の男女比をみると、男性が68.1%、女性が31.9%となり、男性の割合が高いことが分かります。（図5）

なお、冷房の効きすぎた環境に長時間いることで体調を崩してしまう場合もあります。適度な室温管理と、羽織るものなどを持ち歩くなどして各自温度調整が出来るように心がけましょう。

4 「65 歳以上」

高齢者は、体温調節機能が低下し、また温度に対する感覚が鈍くなること、さらには体力の低下を考慮すると、熱中症リスクが相対的に高いと言えます。

気温が高い日は屋外での活動は控えるとともに、屋内であってもエアコンなどを活用して室温調整をし、熱中症予防を図ることが必要です。

図1をみると、「65歳以上」では、「自宅等で活動なし」の割合が60.8%と、他の年齢区分と比較して突出して高いことが分かります。他の年齢区分では、多くが何かしらの活動を行っている際に熱中症を発症していますが、「65歳以上」の場合、自宅などの屋内で、特に活動的に動いていない時であっても熱中症に対する注意が必要です。その場合、自身で注意をするだけでなく、周囲の人の配慮も必要となります。

また図2をみると、図1と関連して「65歳以上」では、「屋内」での熱中症発症の割合が69.4%と他の年齢区分と比較して突出して高くなっています。

また、図4をみると、「65歳以上」では、中等症以上の割合も39.6%と、他の年齢区分と比較して突出して高いことが分かります。

さらに、熱中症による救急搬送人で中等症以上と診断された人のうち、74.7%が「65歳以上」であることから、「65歳以上」では熱中症になりやすいだけでなく、熱中症になった場合に重症化しやすいことが分かります。（図6）

図1 熱中症による救急搬送人員の発症時の行動の割合

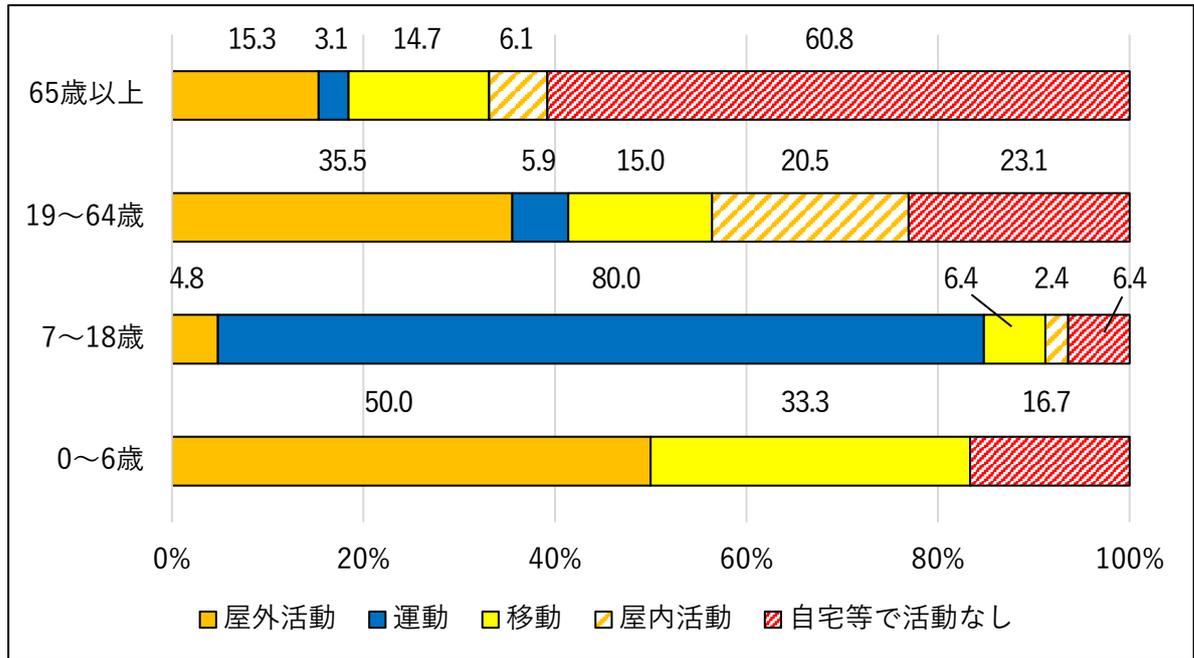


図2 熱中症による救急搬送人員の発症時の屋内外の割合

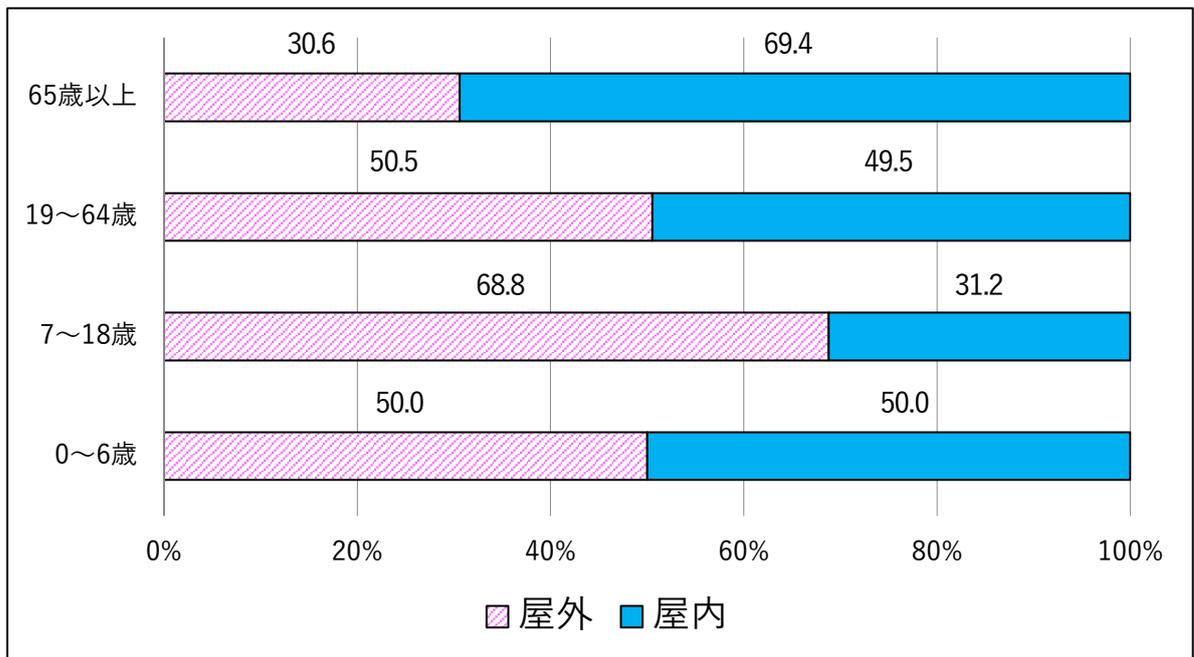


図3 図1「7～18歳」の「運動」の内訳

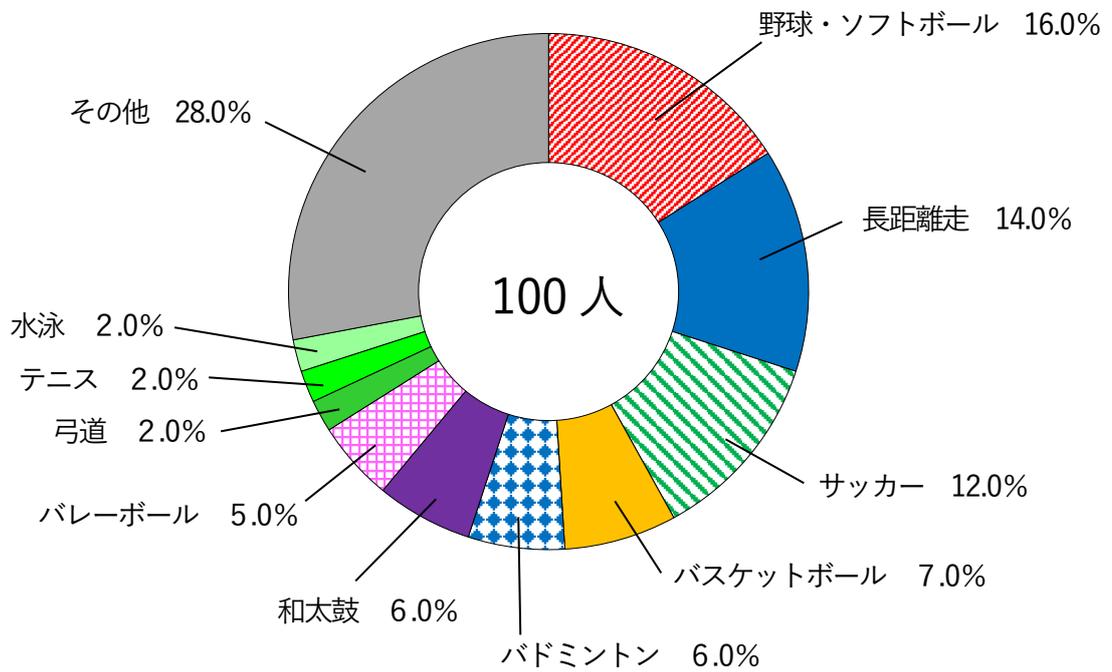


図4 熱中症による救急搬送人員の傷病程度別の割合

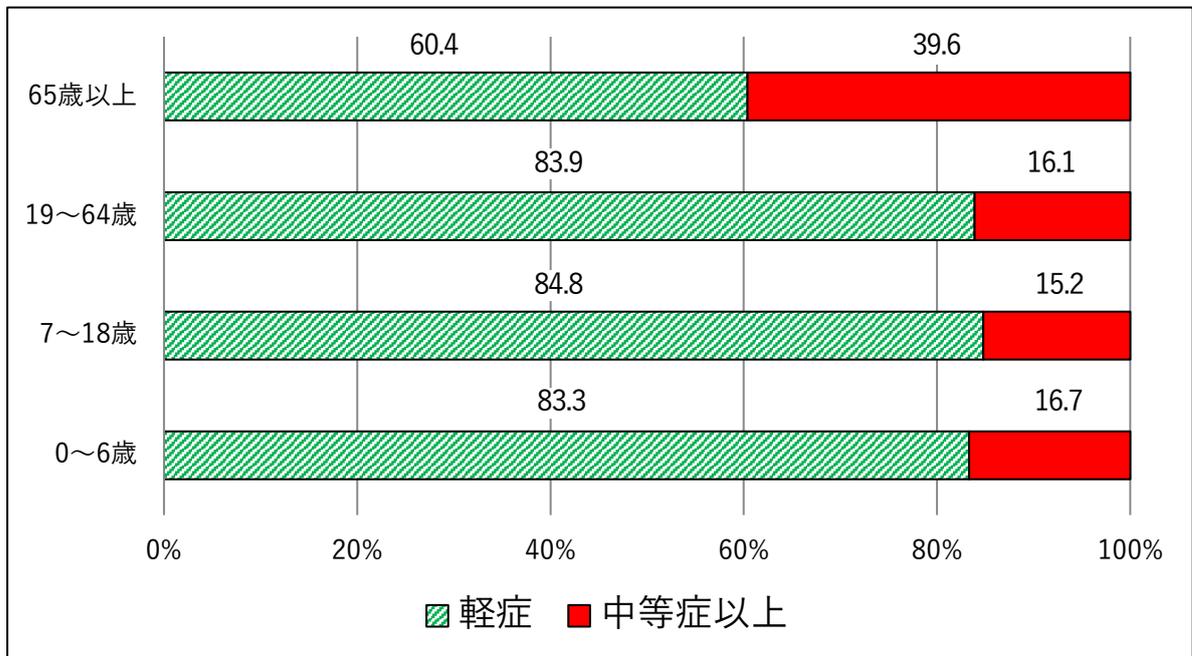


図5 熱中症による救急搬送人員の「19 から 64 歳」における男女比の割合

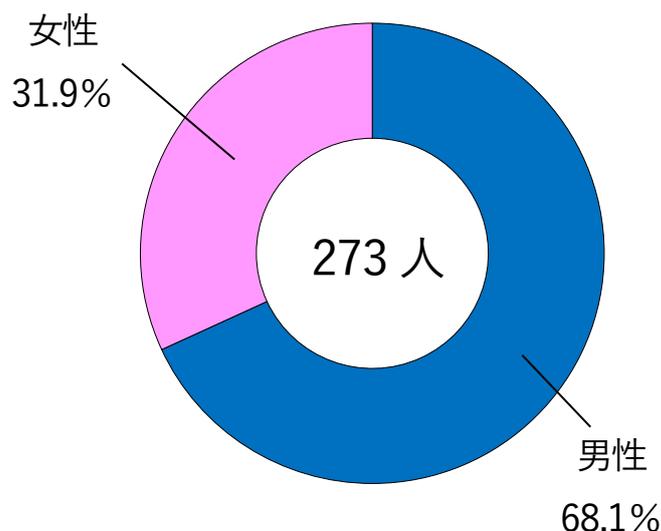
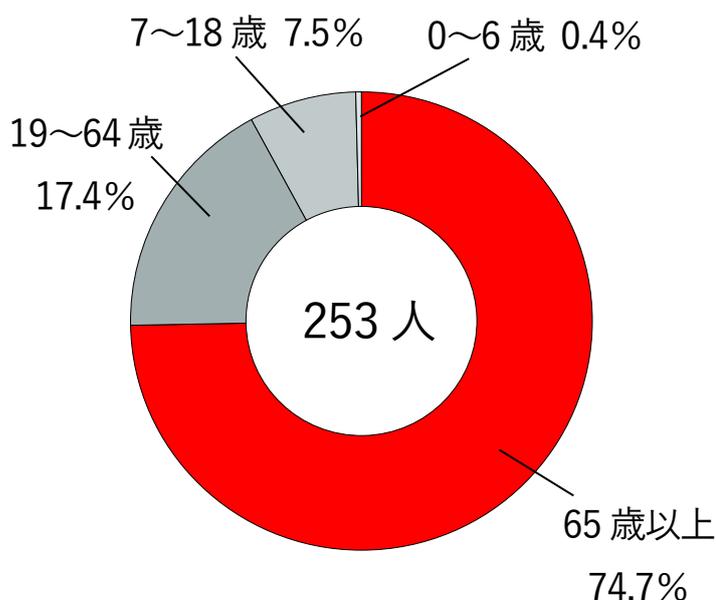


図6 熱中症による救急搬送人員における中等症以上の各年齢区分別の割合



【2020 年のこれまでの傾向と今後の推移】

郡山消防本部管内における 2020 年の熱中症による救急搬送人員は 32 人(6/1 から 7/27 まで) で、2019 年の同期間の 29 人とほぼ同数となっております。

例年の推移をみると、梅雨明け以降、熱中症による救急搬送人員が急増することから、今後はさらなる注意が必要です。(2019 年 6 月から 9 月までの熱中症による救急搬送人員の合計は 204 人)

なお、2020 年 7 月の熱中症による救急搬送人員の 3 割以上が発症時にマスクを着用していたことから、新型コロナウイルス感染症への感染予防を図りつつ、「屋外」で人との距離が 2 m 以上離れている時は、熱中症を予防するためにマスクを外すことも必要となります。

梅雨明け以降は、「屋内」での熱中症リスクも高まるため、特に活動的に動いていなくても、これまで以上にこまめな水分補給を意識し、またエアコンや扇風機を積極的に使い室温調整をするなどして、年齢にかかわらず対策をとることが必要となります。

図7 2020年の熱中症による救急搬送人員と最高気温の推移

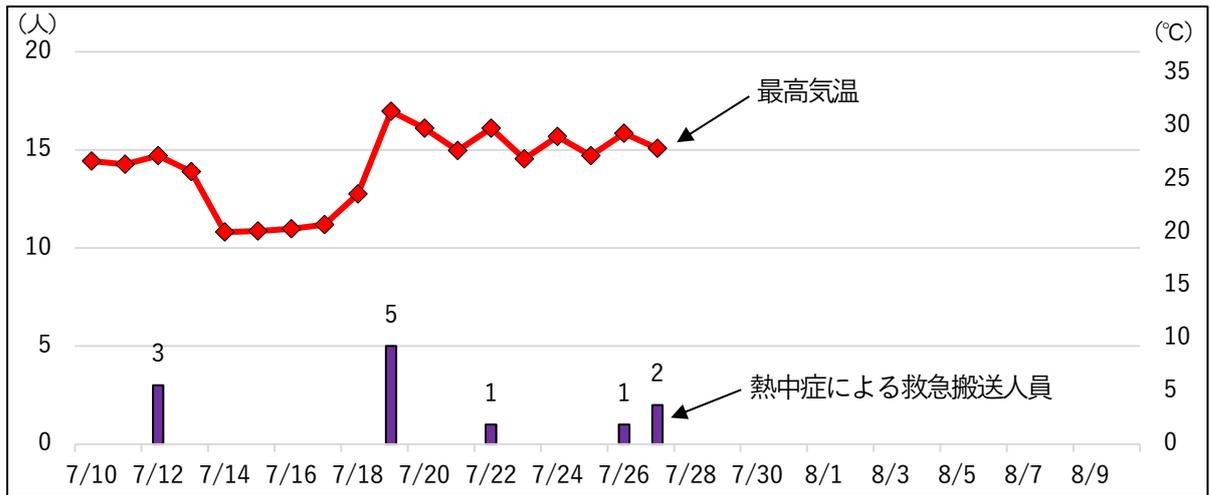


図8 2019年の熱中症による救急搬送人員と最高気温の推移

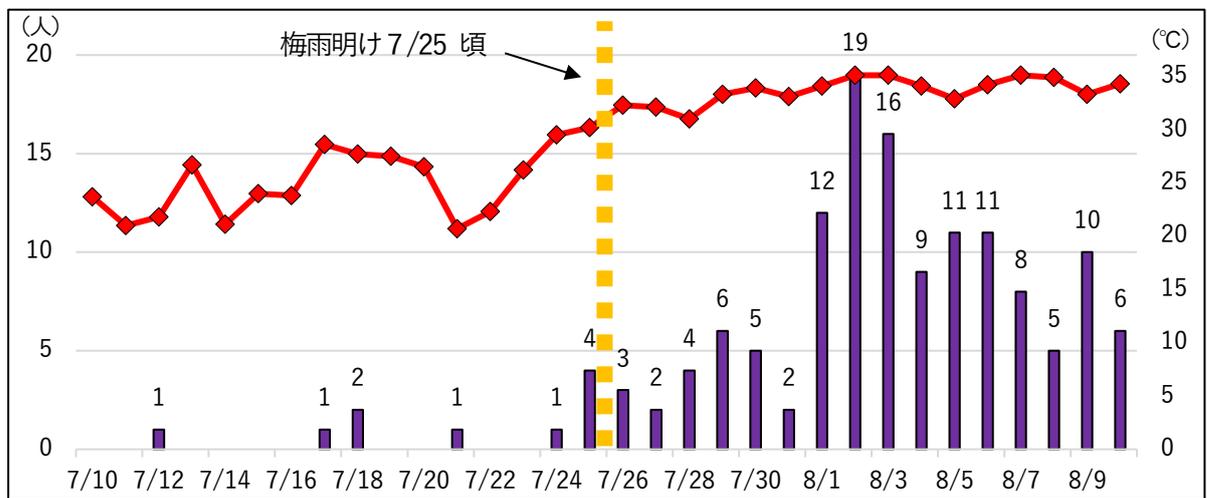
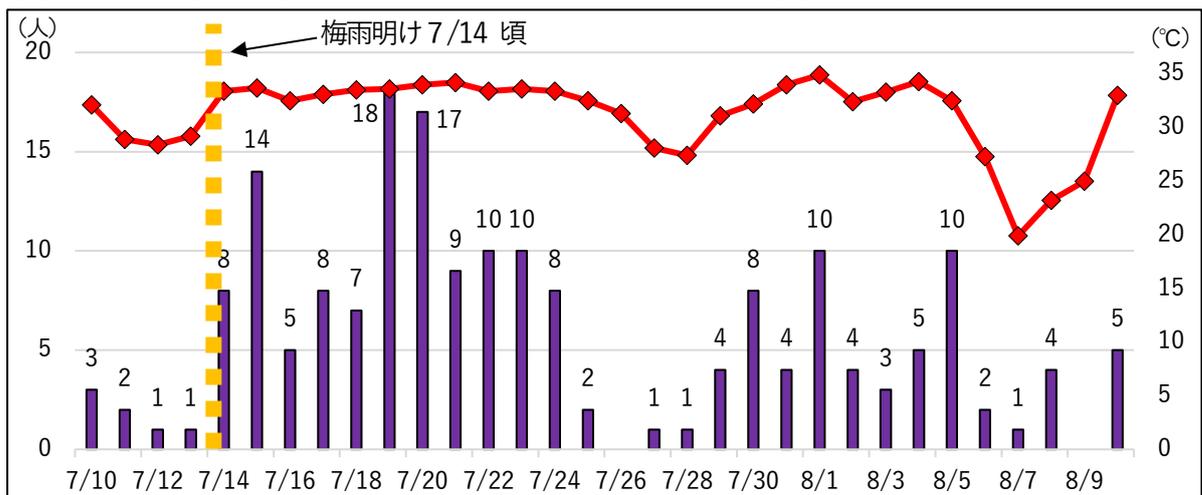


図9 2018年の熱中症による救急搬送人員と最高気温の推移



※ 最高気温は、郡山消防本部庁舎観測のデータ
 ※ 梅雨明け日は、気象庁の公表データを参考