2023 年 5 月 31 日

暑熱順化で暑さに強いカラダをつくろう！

【熱中症対策×ヨガ　予防啓発動画の配信について】

例年、気温や湿度が徐々に上昇する 6 月頃から、熱中症による救急搬送事例が多くなります。

天候が安定しない梅雨の時季は、日によって、また時間帯によって気温の変動が大きいことから、カラダが暑さに慣れにくく、急に暑くなったタイミングで熱中症を発症するケースが多くあります。そこで、今から熱中症に強いカラダをつくり対策を進めていくことが重要なため、家庭で楽しくヨガをしながら汗をかき、体質改善ができる啓発動画を制作しましたので、以下のとおり配信します。

また近年、管内の熱中症による救急搬送件数は減少傾向でしたが、昨年は 4 年ぶりに増加に転じました。梅雨明けの時期など環境要因が大きく影響しますが、過去の救急事例を分析することでエビデンスに基づいた注意喚起を図るため、過去 5 年間（2018 年から 2022 年まで）の管内の熱中症による救急統計をまとめましたので、併せてお知らせします。

≪制作動画≫

■ タイトル　「熱中症対策×ヨガ　本格的な夏を前にヨガで体質改善！」

暑さに慣れる（暑熱順化）ために、年齢に関わらず自宅等で手軽にできるヨガを紹介しています。熱中症予防やヨガのポイントを解説するとともに、動画を観ながら実践できる構成になっています。

■ 出　　演　ヨガインストラクター　菅（かん）　野（の）　千恵子（ちえこ）さん

田村消防署職員

■ 配信媒体　公式ユーチューブ

https://youtu.be/7QUsOGdrmog

■ 配 信 日　2023 年 6 月 1 日（木）12 時 00 分

菅（かん）　野（の）　千恵子（ちえこ）さん（ヨガインストラクター）

田村市出身。就職をきっかけに上京、その後地元へ U ターン。

前職で働きながら取得したヨガインストラクターの資格を活かし、ヨガを活用した活動のほか、田村市地域おこし協力隊、田村市観光キャンペンクルーとしても活躍中。

≪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

のどが渇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渇きを感じにくいため、のどが渇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非常に多いため、天気予報などを確認し、その日の気温と湿度を把握したうえで行動しましょう。また、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、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。

≪救急搬送事例≫

■ 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　軽症）

■ ベッド上で動けなくなり、家族が様子を見ていたが嘔吐し、反応が鈍いため救急要請。（80 代　中等症）

■ エアコンや扇風機をつけず窓を閉め切った状態で就寝し、起床後にめまいを感じた後に倒れこんだとみられる。時間経過後に訪問した関係者により救急要請。（70 代　重症）

■ ゴルフのプレー中、急に手足がしびれ動けなくなったため救急要請。（50 代　軽症）

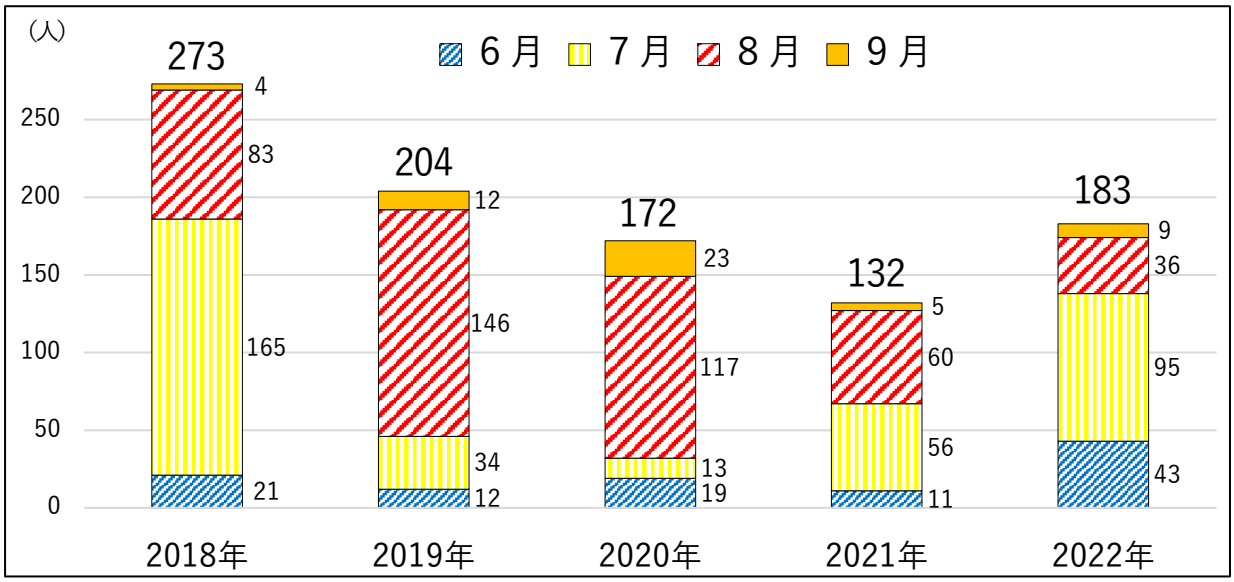
■ 自宅の庭の草むしりをしていたところ気分が悪くなり、屋内で休んでいたが頭痛や嘔吐を発症したため救急要請。（40 代　中等症）

≪熱中症による救急統計≫　※ 小数点を含む数値は、小数第二位を四捨五入して表記しています。

■ 年別の救急搬送人員

本組合管内では、過去５年間（2018 年から 2022 年まで）に熱中症（熱中症疑いを含む）により 964 人が救急搬送されています。

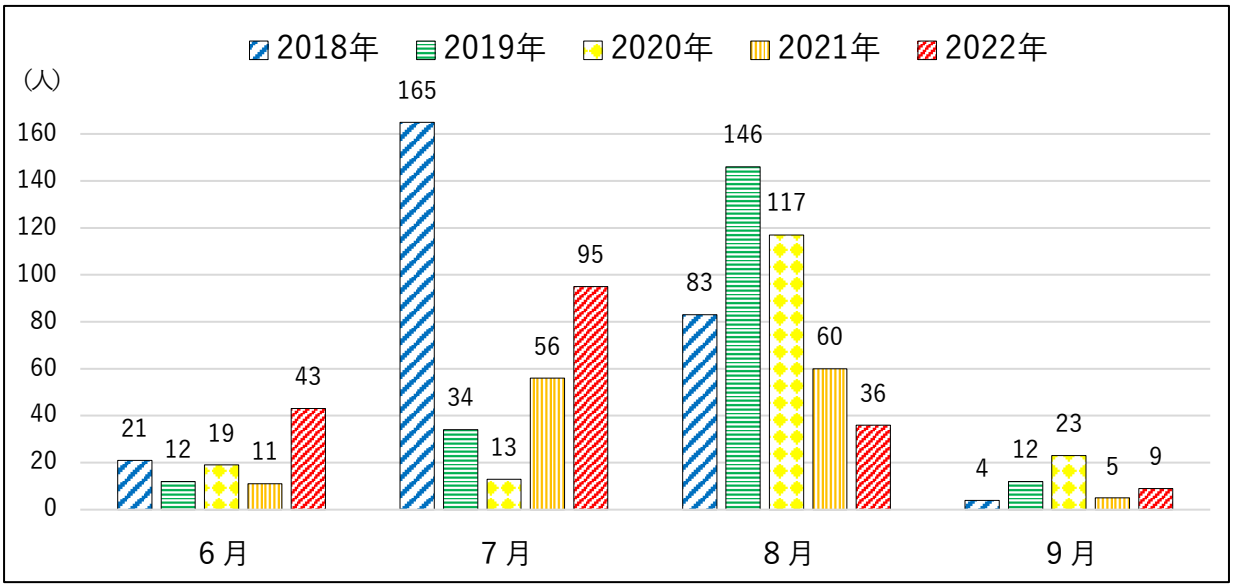
最も救急搬送人員が多かったのは 2018 年で 273 人、次いで 2019 年の 204 人と続きます。



■ 月別の救急搬送人員

各年の月別をみると、年によって７月が最も多い場合と、８月が最も多い場合があり、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。

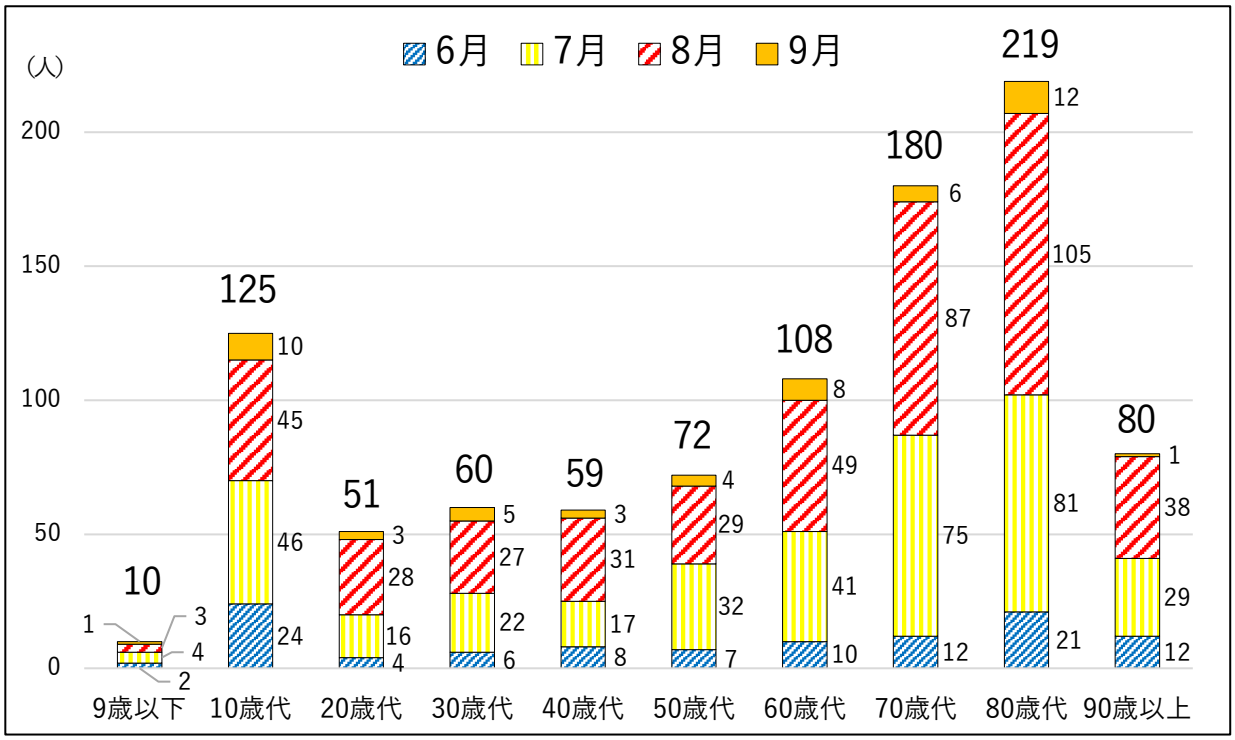
2018 年は７月 14 日ごろに梅雨明けしたため、７月に熱中症による救急搬送が多発し、2019 年は７月 25 日ごろ、2020 年は８月２日ごろに梅雨明けしたため、８月に熱中症による救急搬送が多発したとみられます。また、2022 年は統計開始以降で最も早い６月 29 日ごろに梅雨明けしたため、６月と７月に多く発生したとみられます。※ 梅雨明けの時期はいずれも気象庁発表の速報値

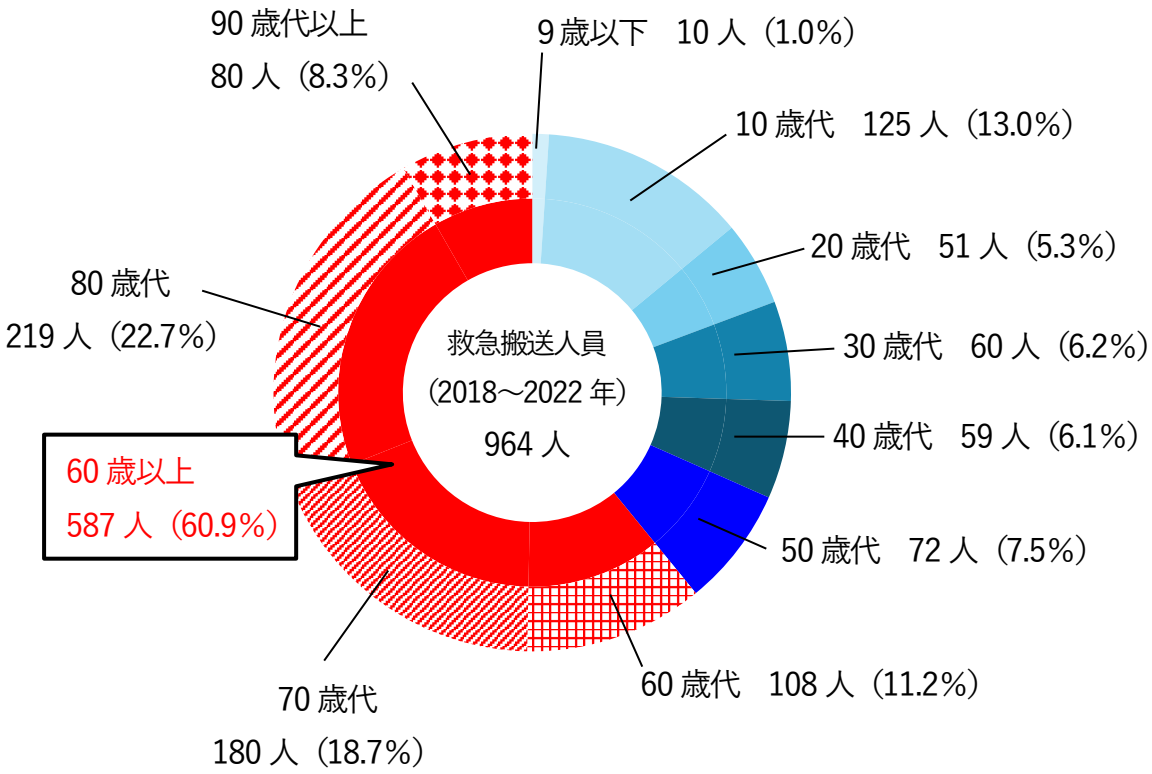


■ 年代別の救急搬送人員

年代別にみると、80 歳代が 219 人（22.7%）で最も多く、次いで 70 歳代が 180 人（18.7%）、10 歳代が 125 人（13.0%）と続きます。

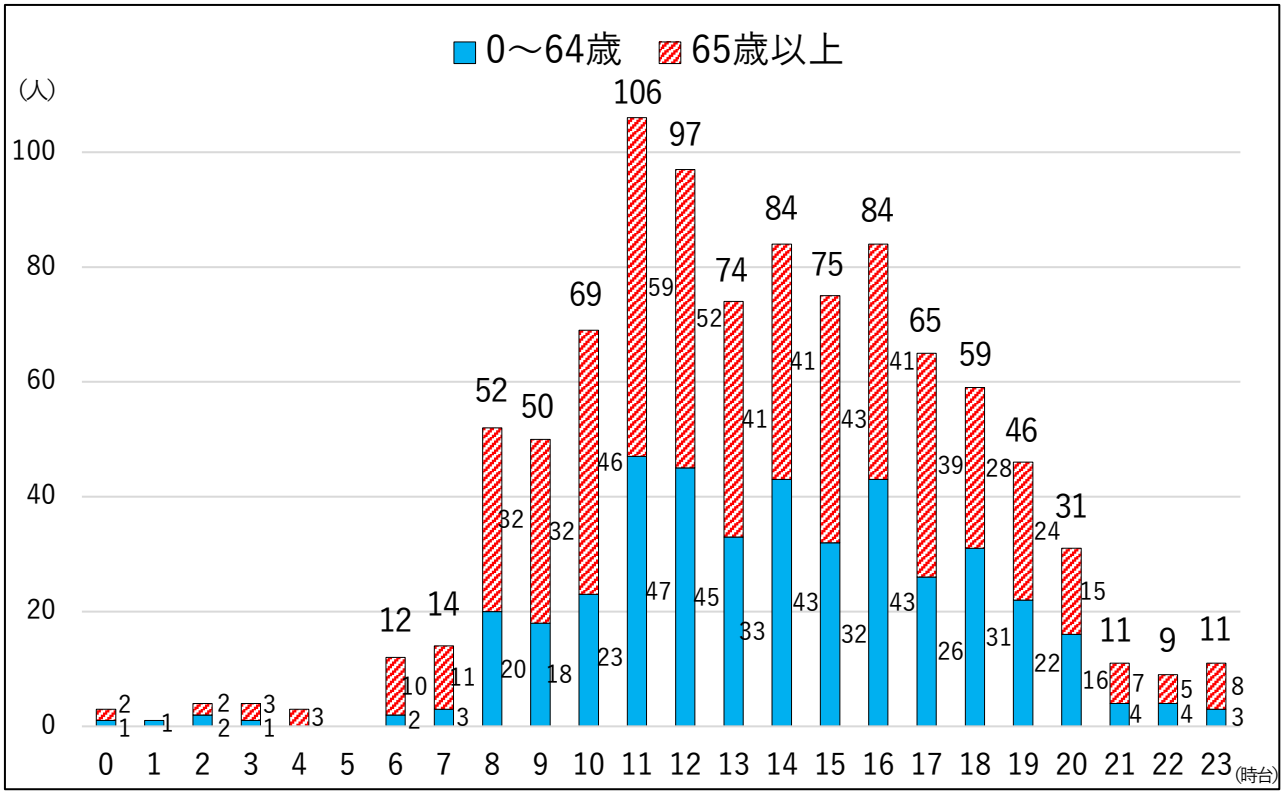
60 歳以上が 587 人で全体の 60.9%を占めています。一方で、50 歳代以下では、10 歳代が突出して多くなっています。





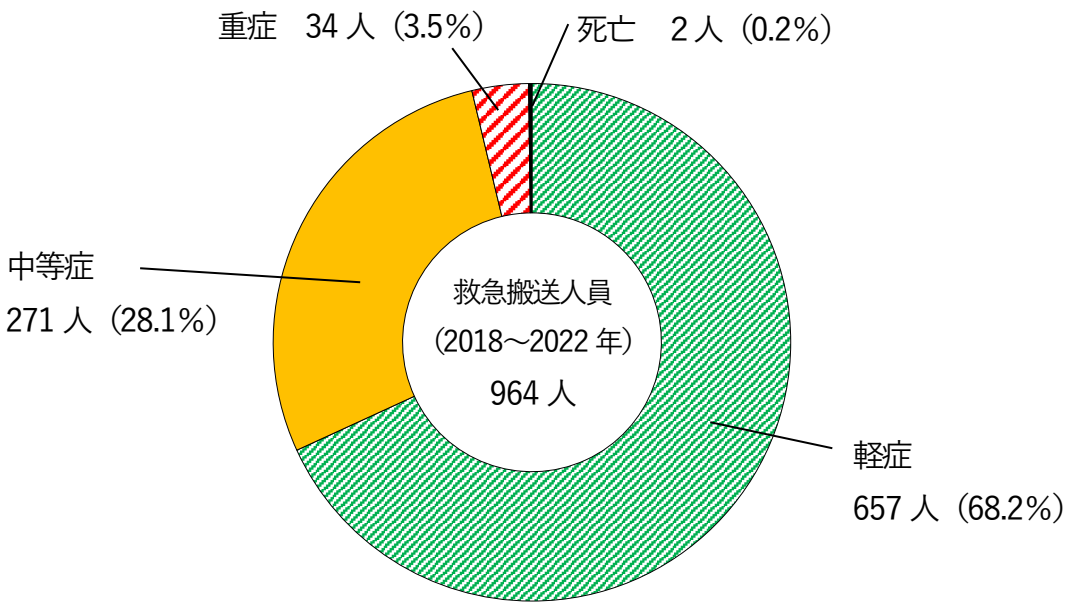
■ 時間帯別の救急搬送人員

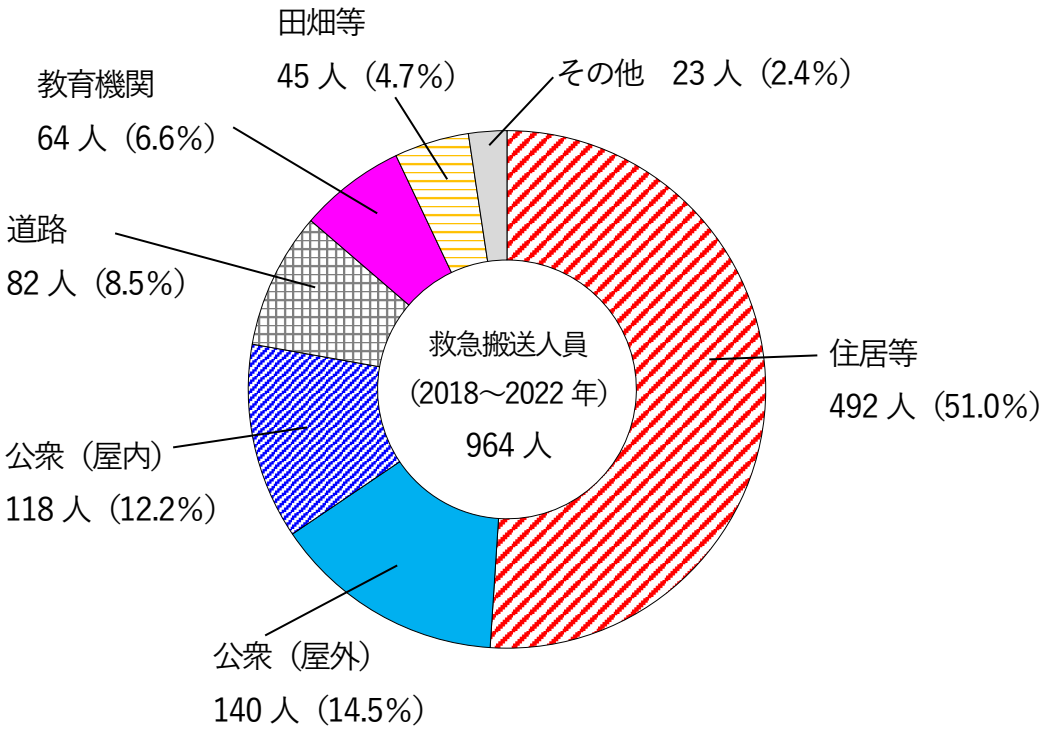
時間帯別にみると、11 時台が 106 人（11.0%）で最も多く、次いで 12 時台が 97 人（10.1%）、14 時台と 16 時台が 84 人（8.7%）と続きます。また、日中の時間帯（8 時台から 17 時台）では、14 時台と 16 時台を除くすべての時間帯で、65 歳以上が過半数を占めています。



■ 初診時の傷病程度

初診時の傷病程度別にみると、軽症が 657 人（68.2%）で最も多く、次いで中等症が 271 人（28.1%）、重症が 34 人（3.5%）、死亡が 2 人（0.2%）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 492 人（51.0%）で最も多く、次いで「公衆（屋外）」が 140 人（14.5%）、「公衆（屋内）」が 118 人（12.2%）、「道路」が 82 人（8.5%）、「教育機関」が 64 人（6.6%）と続きます。