

【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減少傾向でしたが、一昨年（2022年）から増加に転じ昨年（2023年）は2008年からの統計開始以降で過去最多の307人を救急搬送しました。

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（2019年から2023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。

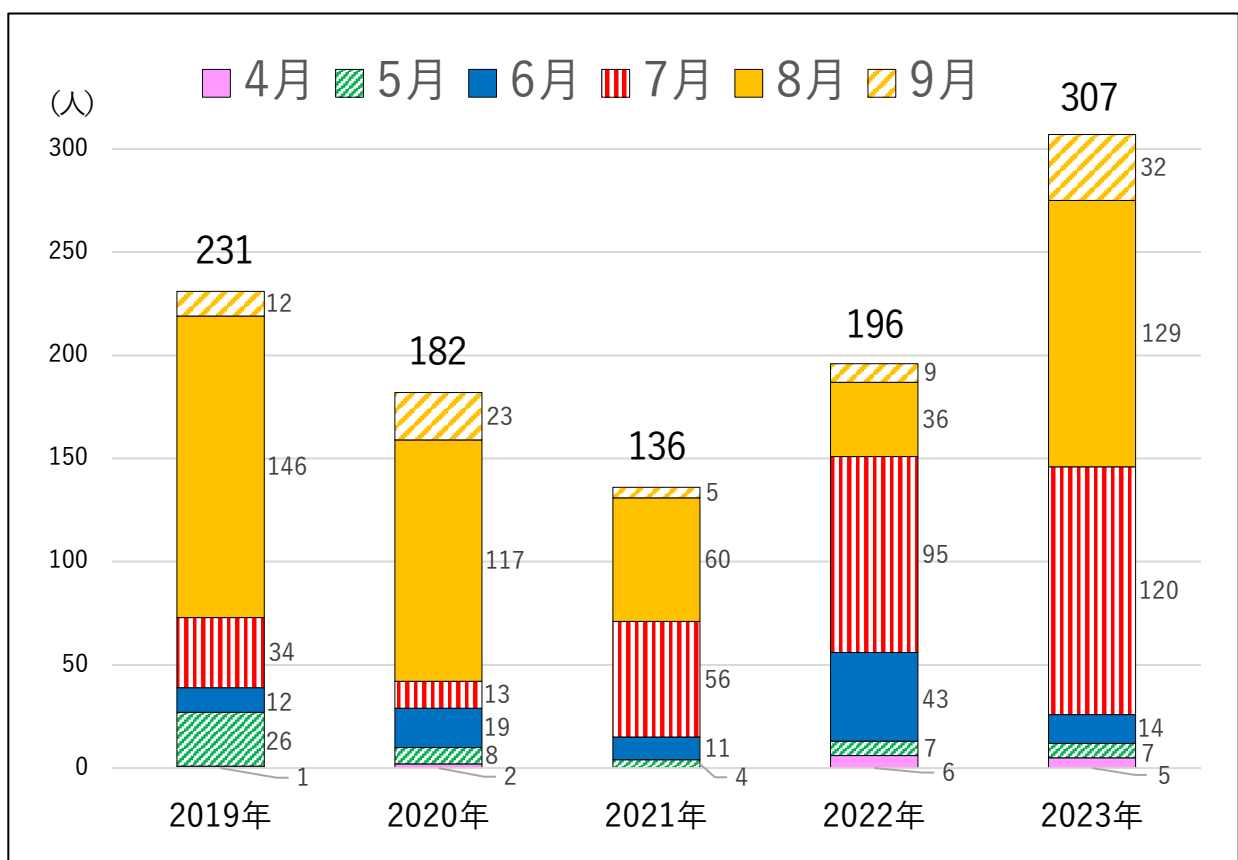
※ 4月から9月の熱中症（疑いを含む）による救急搬送事案

※ 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）に熱中症（熱中症疑いを含む）により1,052人を救急搬送しています。※4月～9月の救急搬送事案

最も多かったのは2023年の307人で、これは2008年からの統計開始以降で最多でした。



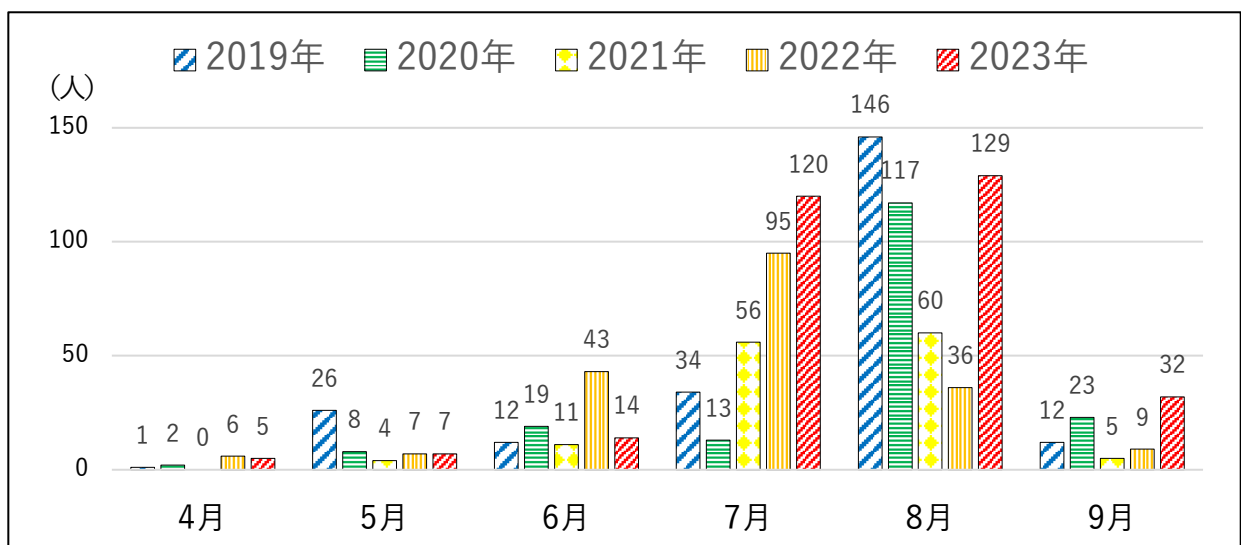
■ 月別の救急搬送人員

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。

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（後に特定できないと修正）したため、6月と7月に多く発生したとみられます。

2023年は7月22日ごろに梅雨明けとなりましたが、梅雨明け前から暑い日が続いたことで、7月、8月さらには9月とシーズンを通して多く発生しました。

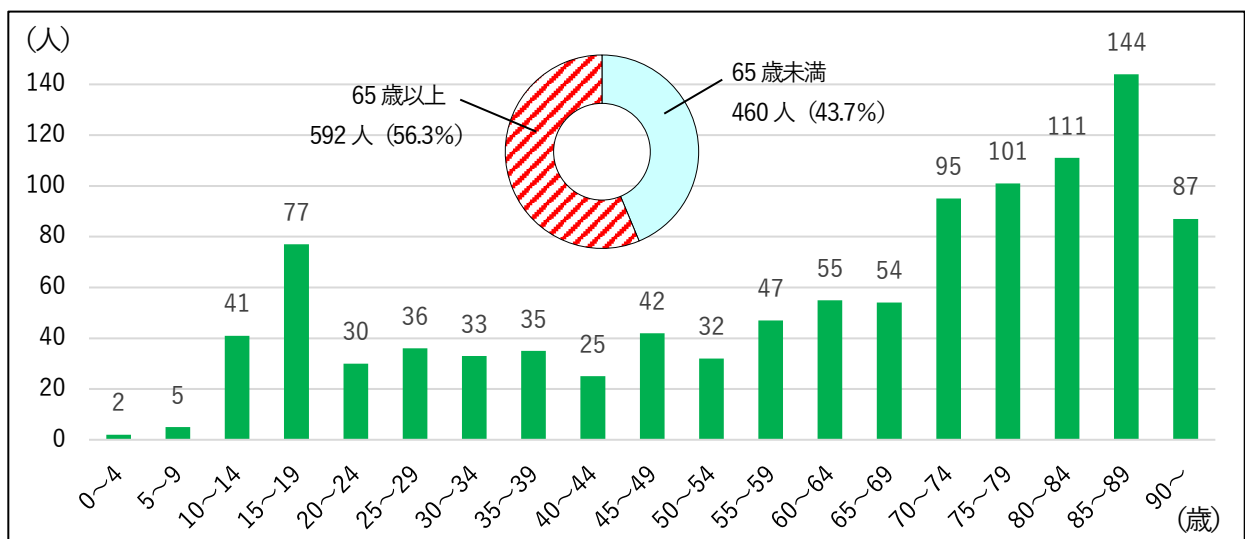
※ 梅雨明けの時期はいずれも気象庁発表の速報値及び確定値



■ 年齢区分別の救急搬送人員

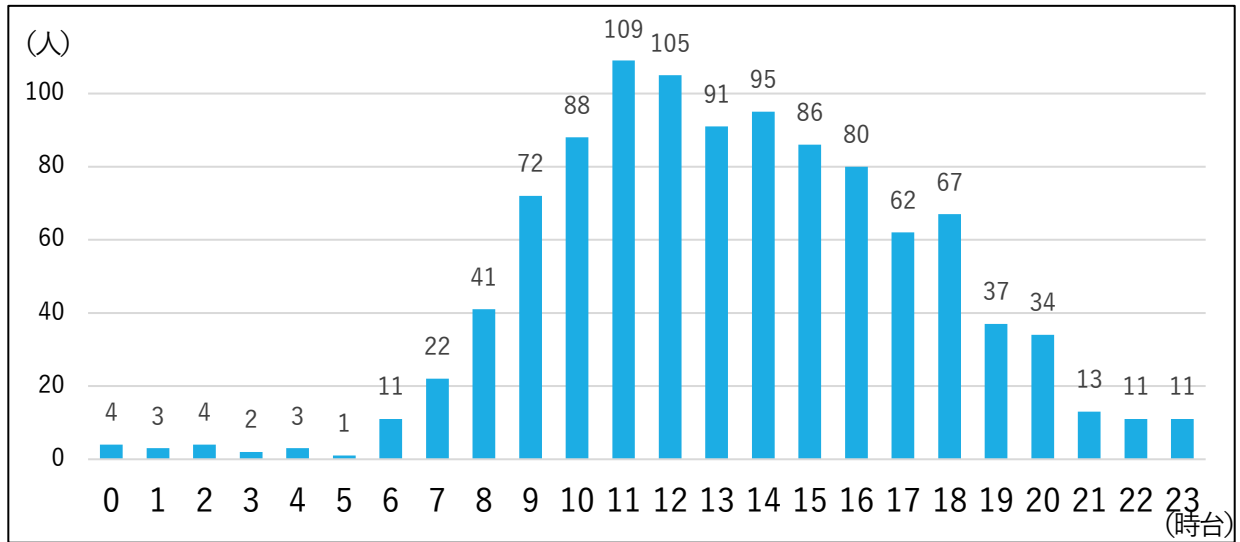
年齢区分別にみると、85から89歳が144人（13.7%）で最も多く、次いで80から84歳が111人（10.6%）、75から79歳が101人（9.6%）と続きます。

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%）と相対的に多くなっています。



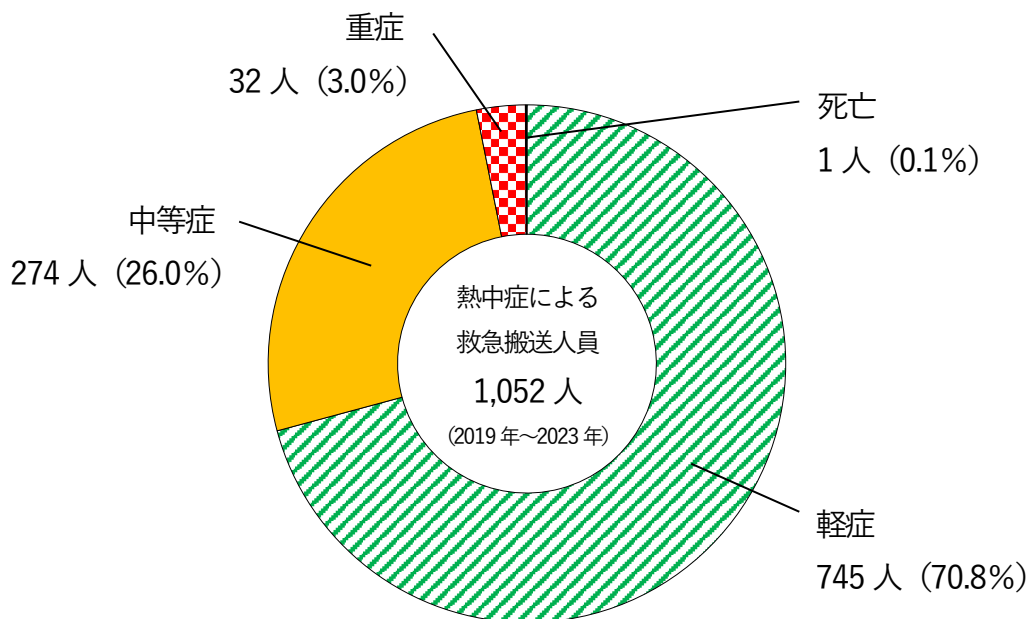
■ 時間帯別の救急搬送人員

時間帯別にみると、11時台が109人（10.4%）で最も多く、次いで12時台が105人（10.0%）、14時台が95人（9.0%）と続きます。



■ 初診時の傷病程度

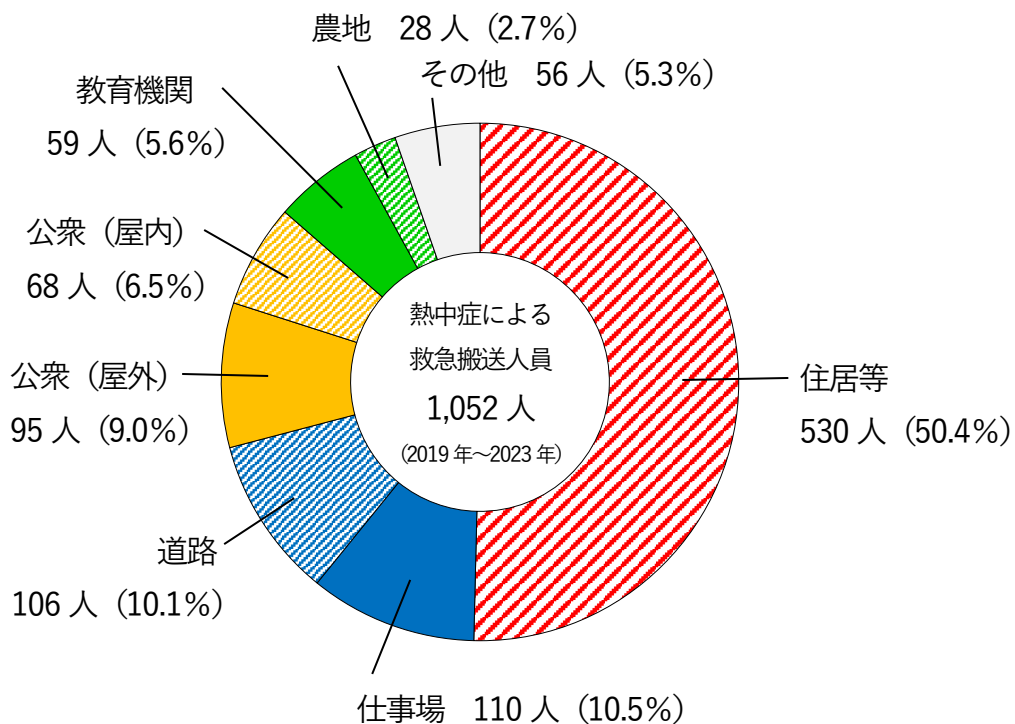
初診時の傷病程度別にみると、軽症が745人（70.8%）で最も多く、次いで中等症が274人（26.0%）、重症が32人（3.0%）、死亡が1人（0.1%）となります。



■ 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530人（50.4%）で最も多く、次いで仕事場が110人（10.5%）、道路が106人（10.1%）、公衆（屋外）が95人（9.0%）、公衆（屋内）が68人（6.5%）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》

■ 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。