

医学  
ひとくち  
メモ

第57回

熱中症

—暑さ指数に注意して—

光風園病院 副院長 藤田 博司



地球温暖化の影響が、この夏はこれまでにない猛暑となっています。この暑さは9月以降も続く予想されています。第41回(2017年)にも「熱中症」についてお話ししましたが、この8年の間で患者数は大きく変化しています。この病気で救急搬送された人は、2013年では58,729人でしたが、2024年には95,578人となり、今年は全国的に最も暑い6月となり、総務省消防庁のまとめでは全国で17,229人が救急搬送され、例年と比べ最多となっています。そこで、再度、愛読者の皆さんの注意を喚起するため取り上げてみました。

熱中症は、気温の上昇した環境下で、体の水分や塩分のバランスが崩れ、体内の調整機能が破綻して、さまざまな症状を起こす病気です。私たちは体の中で熱を産生し、皮膚表面を冷やしたり、発汗することで外に逃がしています。これが破綻すると体に熱がこもり、熱中症を引き起こします。従って、高温だけでなく、高い湿度、弱い風速、強い照り返しなども原因となります。梅雨の時期に熱中症が増えるのは、まだ気温が高くなくても湿度が高いからです。

「暑さ指数」は体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、①気温、②湿度、③輻射熱の3つの要素を組み合わせたものです。つまり、暑さ指数は、気温だけの指標よりも、より熱中症のなりやすさを示している指標で、労働や運動時の熱中症の予防措置に有効です。31以上では、すべての生活活動でおこる危険性があり、高齢者では安静状態でも発生する危険性が大きいです。運動は原則中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動しましょう。28~31では外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意します。激しい運動や持久走は避け、10~20分おきに休憩をとり水分・塩分補給が必要です。体力のない方、暑さになれていない方は運動を中止します。25~28では、激しい運動や作業をする際は30分おきくらいに十分に休憩をとり、水分塩分補給が必要です。21~25では、一般に危険性は少ないですが、激しい運動や重労働時には発生する危険性があります。熱中症の兆候に注意し、運動の合間に水分塩分補給を行いましょう。21以下では通常は熱中症の危険は小さいですが、適宜、水分・塩分の補給は必要です。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意が必要です。熱中症警戒アラートが発表されるのは、暑さ指数が33を超えると予想される時ですから、外出や運動には極めて危険な状態です。暑さ指数は、環境省熱中症予防情報サイトで確認してみてください。



9月に入ると涼しい日も出てきます。また、涼しい環境にいる機会も多いかもしれませんが、暑熱順化(暑さに対する体の慣れ、抵抗性)は、30度以下の気温が続くと、早いと3日程度でリセットされます。もうしばらくは熱中症に気を付けて生活してください。

医療法人 愛の会  
光風園病院

〒752-0928 山口県下関市長府才川2丁目21-2

代表窓口: 083-248-0254  
(8:45 ~ 17:30)

ご意見・ご感想はこちらまで  
info@kofuen.or.jp



医療法人愛の会  
公式Instagram  
随時更新中!!  
みなさん、フォロー  
してくださいね♪



アクセス

- ・JR山陽本線 長府駅より徒歩約15分
- ・新幹線 新下関駅よりタクシー約20分

医療法人 愛の会

光と風と

2025 Vol.59



令和7年度  
長府東公民館 市民学級  
『みんなの健康サロン』に  
参加しています。

6月~11月の第3木曜日に長府公民館主催の『みんなの健康サロン』に参加させていただき、当院理学療法士が介護予防体操を行っています。

地域のみなさんが住み慣れた地域で生活しつづけられるように、地域の活動にも継続的に協力させていただきます。



お申込み

長府東公民館に直接お申込みください。  
参加費は無料です。  
長府東公民館 TEL 246-1266

問い合わせ先

長府地域包括支援センター  
TEL 227-3151

9月以降の  
開催

9月18日 10:00 ~  
10月16日 10:00 ~  
11月20日 10:00 ~

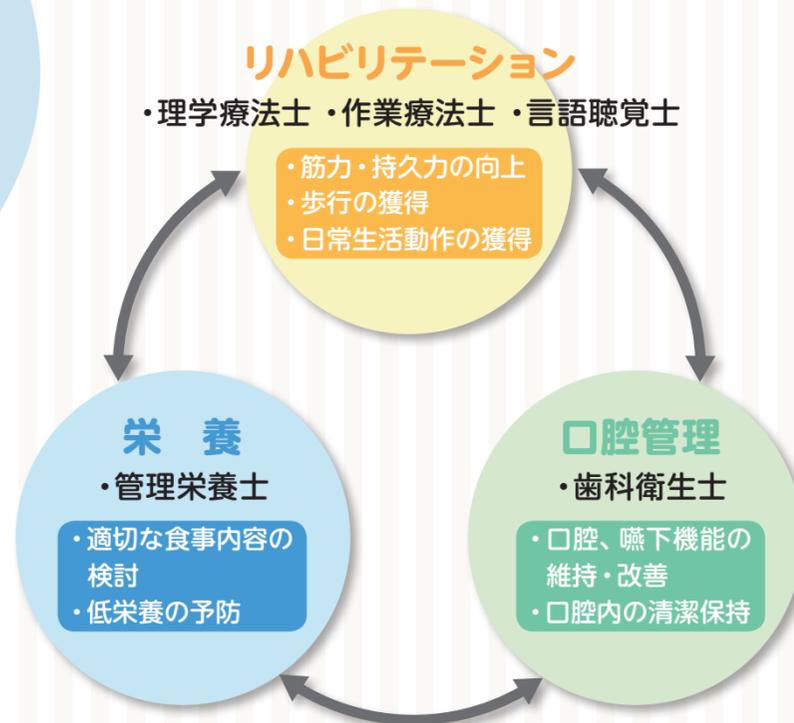
# リハビリと栄養と口腔管理

病気やケガで長い間ベッドで過ごす、それまでできていた「起き上がる」「歩く」といった動作ができなくなることがあります。これを防いだり、もう一度できるようになるためにはリハビリが大切です。そのリハビリの効果を高めるには、栄養をしっかりとることが必要です。そして、その栄養をとるためにはお口の健康が欠かせません。

当院には高齢の方や慢性的な病気をお持ちの患者さんが多く入院されています。治療の効果を高めるために、

・リハビリ ・栄養管理 ・口腔環境の維持 に力を入れています。

当院には、各病棟にリハビリスタッフ、管理栄養士、歯科衛生士がいます。リハビリの状況に合わせて栄養量や食事内容、食事が安全に摂取できる口腔環境であるかどうかなど、日ごろから話し合いながら患者さんに関わっています。



健康寿命をのばすためにも、リハビリ（運動）・栄養・口腔管理を意識しましょう！

## ◎自宅でできる栄養管理のポイント

① 主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べましょう。	主食 … ご飯、麺、パンなど 主菜 … 肉、魚、玉子、大豆製品 副菜 … 野菜、海藻類など
② 噛む力や飲みこむちからに合わせた食事を食べましょう。	噛む力のある方は、ある程度噛みごたえのある食品を意識的に摂取することが望ましいです。噛む力が鍛えられ、唾液の分泌も促されます。
③ 食事を楽しみましょう。	食事を楽しむことで食欲増進につながります。

## ◎自宅でできる口腔管理のポイント

① 歯磨き	毎食後、特に就寝前は丁寧に歯を磨きましょう。
② 舌のケア	舌の表面には細菌が付着しやすいため、舌ブラシなどを使用し汚れを落とすことが推奨されています。
③ 定期的な歯科検診	定期的に歯科検診にいきましょう。問題を早めに発見することが大切です。