

◆◆◆ 夏に強いからだ作りを！

— 熱中症予防に向けた取り組み —

近年、地球温暖化やヒートアイランド現象により、夏季の高温日数が増加しており、これからの季節、熱中症（暑気中り＜あたり＞）が、連日新聞誌上で取り上げられることも珍しくなくなってきました。今年も、ゴールデンウィーク明けの5月10日の日曜日に、佐賀県内の高校の野球部員が練習中に熱中症に伴う体調不良を訴え救急車で病院に運ばれる（毎日新聞の記事から）など、すでに本格的な夏に入る前から、熱中症の発生が報じられています。

環境省では、熱中症予防対策の一つとして「熱中症環境保健マニュアル」を毎年6月に改訂しており、本年も6月に、最新の知見をもとに改訂された2009年版のマニュアルが、発行される予定です。当センターでは、同マニュアルの編纂作業を担当しています。ここでは、皆さんに熱中症への理解を深め、身近での熱中症事故を防いでいただくため、前述のマニュアルおよび関連する文献資料の中から熱中症への対応などについて紹介します。

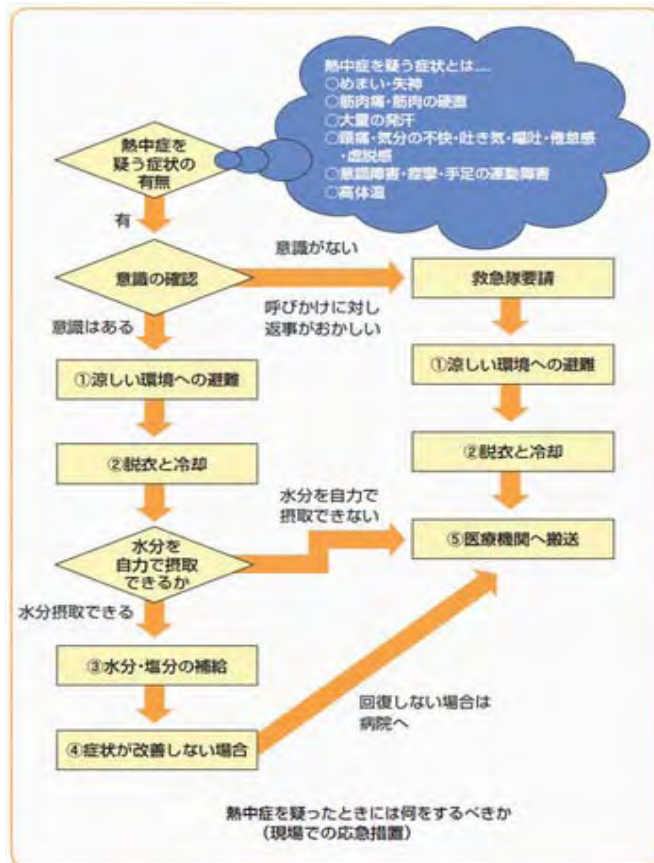
熱中症を防ぐための日常生活での注意点としては、①暑さを避ける、急に暑くなる日は特に注意、②服装を工夫する、③こまめに水分を補給する、④常に体調に注意する、⑤集団活動の場ではお互いに注意しあう、などが挙げられます。これらのなかでも、水分の補給は、最も大切です。スポーツをしているときには、発汗による体重減少の70～80%を補給するとともに（1回200～250mlの水分を1時間当たり2～4回補給）、水と同時に0.1～0.2%の食塩を補給することが薦められています（日本体育協会「熱中症予防ガイドブック」より）。また、労働衛生の現場では、20～30分毎に0.1～0.2%の食塩水またはナトリウム40～80mg/100mlのスポーツドリンクをカップ1～2杯程度補給することが薦められています（厚生労働省「職場における熱中症予防対策について」より）。

高齢者は、若年者に比べて「暑さ」そのものや「のどの渇き」を感じにくく、体温を調整する機能が低下してくるため、「のどが渇かなくてもこまめに水分補給をすること」や「部屋の温度を測り、本人だけでなく周りの人が暑さに気を配ること」が、重要とされています。人間の体は、暑い日が続くと、体が次第に暑さに慣れて、上手に汗をかけるようになり、暑さに強くなります。

空調の普及が進み、暑さに慣れる機会の少ない生活様式になりつつありますが、涼しい季節から徐々に暑さに対して体を慣らしていくことは、暑さに強い体をつくることができ、熱中症対策だけでなく、夏バテの防止など、多くのメリットがあるといわれています（暑熱馴化）。涼しい今のうちから、少し強めの運動をして汗をかき、暑さに強い体を作っていくことも有効な熱中症対策のひとつです。

ところで、熱中症が発生した場合には、①現場で可能な限り体を冷やし体温を下げること、②呼びかけに対し返事がおかしかったり、水分を自力で摂れない症状のときにはすぐに病院への搬送することが重要です（左図参照）。病院に運ぶ際には、発症状況を承知している者が必ず付き添い、本人が大丈夫と言っても決して一人で帰したりしないよう注意する必要があります。

現在、厚生労働省では「職場における熱中症予防対策」に関して、パブリックコメントを募集しており、この夏に向けて熱中症対策のより詳細な防止対策を作成する予定です。また、同省では、毎年、熱中症による災害状況について取りまとめています。



この報告には、どのように熱中症が発生したかなどの具体的な事例も掲載されており、熱中症の怖さを知るうえでの重要な情報が提供されています。

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/2008/05/tp0514-1b.html>)

環境省・国立環境研究所では今年も気象庁の協力のもとに、国内の主要都市に黒球温度計を設置し、熱中症発生の目安に利用される「暑さ指数」WBG T* を、6月1日から熱中症予防のための情報提供ページ「熱中症予防情報サイト」(<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>)

上で発表します。加えて、熱中症患者の発生状況を速報する、「熱中症患者速報」のウェブサイト

(<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/spot/index.html>)にて、熱中症防止のための情報提供を行っています。これらの他に、滋賀県草津市、岐阜県多治見市、埼玉県熊谷市や愛知県大府市では、熱中症観測機器によるWBG T情報を市民へ提供する等の市町村レベルでも多くの取り組みがなされます。



黒球温度計（写真中央部の黒い球計）
（東京管区気象台の露場）

熱中症対策は、暑さ本番の夏を前に、暑さに強いからだづくりをすることが重要です。休日には少し汗をかくぐらいの運動をして徐々に暑さに慣れ、夏に負けない体をつくり、長い夏を乗り切ってください。

*WBG T…(Wet Bulb and Globe Temperature)
湿球黒球温度。人体への暑熱ストレスを
す数値

(財団法人気象業務支援センター情報開発室長 登内道彦)