



知っているようで知らない...

身近でこわ〜い熱中症の新常識

栃木県の熱中症による救急搬送者数は、2025年は1,514名でした。地球温暖化による気候変動の影響で増加傾向にあります。熱中症は「真夏の暑い時期だけのもの」「休めば治る」と思っていませんか？熱中症を知り、早めの時期から対策を心がけましょう。



熱中症はどんな日に発生するの？

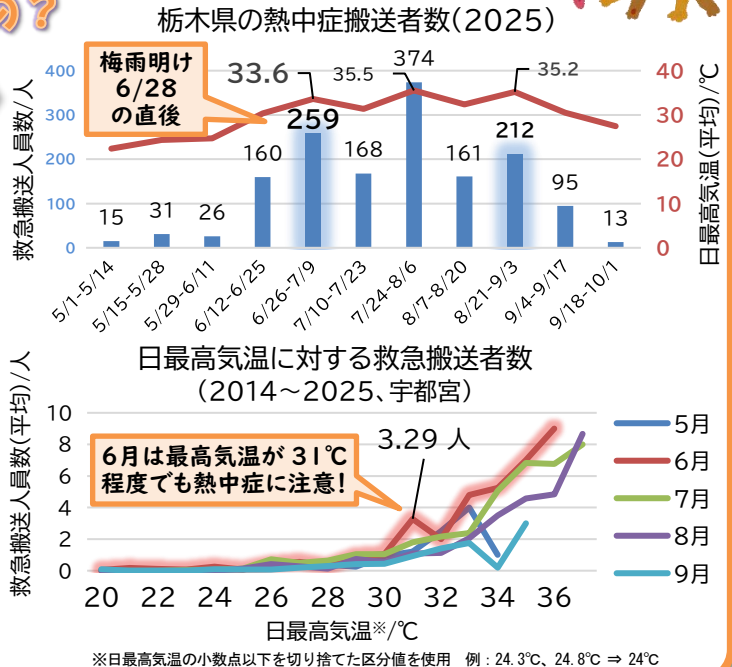
7~8月+梅雨明け直後！

2週間ごとの搬送者数の推移をしてみると、夏休みが始まる7/24~8/6が最も多いですが、2番目は梅雨明け直後！

日最高气温の平均値が高い8/21~9/3よりも、梅雨明け直後の6/26~7/9の方が救急搬送者数が多いことがわかります。

また、月ごとに宇都宮の日最高气温ごとの救急搬送者数の平均値を算出すると、6月は気温が低い日でも救急搬送者数が多くなる傾向がありました。理由の一つとして、体が暑さに慣れていないことが考えられます。

早い時期から暑さに警戒が必要です。



熱中症になるとどうなるの？

熱中症は、暑い環境にいて、体温が上昇し、重要な臓器が高温にさらされることにより起きる障害の総称です。以下が熱中症のサインですが、体の中では重大な障害が発生している可能性があります。



出典：熱中症環境保健マニュアル ~総論~ 2025年7月版 (環境省)

白内障のリスクが約2倍！

熱中症の既往歴がある人はない人と比べ、白内障の発症リスクが1.96倍になるとの研究結果が発表されています*1。

高齢者の重症化リスク大！

東京都消防庁によると、2025年に熱中症で救急搬送された高齢者は全体の半数以上であり、うち約半分は中等症以上(成人の約1.9倍*2)でした。重症化すると脳に障害が残る可能性もあります。

出典：
*1 https://www.nitech.ac.jp/mt_files/20260508_Hirata_Press.pdf
*2 https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/nichi_jo/heat/toukei.html

でも 熱中症は予防できます！

- 1 エアコンの使用 温度で管理！
- 2 日傘・帽子の着用
- 3 こまめな水分補給 1日8回！
- 4 暑さに備えた体づくり
- 5 熱中症警戒アラート等を活用

いっしょにやってほしいま〜☆☆

