

〈統計ピックアップ〉

熱中症は予防が大切！！

はいたい。梅雨が明け、暑い日が続いていますね。子どもたちは夏休みに入り、外で遊ぶ機会が増えると思いますが、皆さん熱中症対策していますか。熱中症は症状が重くなると生命に危険が及びますが、適切な予防法を知っていれば未然に防ぐことができます。



そこで、今月は、熱中症について調べてみましたので、しばしお付き合いください。

始めに、熱中症について確認しましょう。

熱中症とは・・・ 高温多湿な環境下において、体内の水分と塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。

では、熱中症による全国の救急搬送状況からみてみましょう。(表1) 平成29年の救急搬送人員数は52,984人となっており、内訳は、高齢者が25,930人で最も多く、次いで成人が18,879人、少年が7,685人、乳幼児が482人の順となっています。平成25年から29年をみると、全ての年で高齢者の割合が約半数を占めていることがわかります。高齢者は暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分や塩分を補給し、部屋に熱がこもらないようにエアコンや扇風機を利用するなど、熱中症に対する予防意識を持つことが大切です。

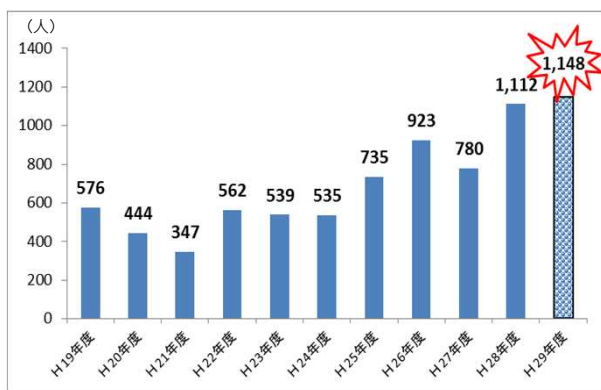
表1：年齢区分別搬送人員数

(平成26年までは 6月～9月、平成27年度以降は5月～9月)

	年齢区分(人)					合計
	新生児 (生後28日未満)	乳幼児 (7歳未満)	少年 (7歳以上18歳未満)	成人 (18歳以上65歳未満)	高齢者 (65歳以上)	
H25年	6 0.0%	466 0.8%	7,367 12.5%	23,062 39.3%	27,828 47.4%	58,729 100.0%
H26年	4 0.0%	359 0.9%	5,622 14.0%	15,595 38.9%	18,468 46.1%	40,048 100.0%
H27年	2 0.0%	503 0.9%	7,333 13.1%	19,998 35.8%	28,016 50.2%	55,852 100.0%
H28年	4 0.0%	482 1.0%	6,548 13.0%	18,150 36.0%	25,228 50.0%	50,412 100.0%
H29年	8 0.0%	482 0.9%	7,685 14.5%	18,879 35.6%	25,930 48.9%	52,984 100.0%

では次に、沖縄県の年度別熱中症発生状況をみてみましょう。(図1) 平成29年度は、昨年の1,112人と比べて36人増の1,148人となっています。平成29年度と19年度を比較すると、発生総数が約2倍になっていることがわかります。

図1：年度別熱中症発生状況



次に、平成29年度の発生状況を詳しくみていきましょう。まず図2をご覧ください。性別では、男性が927人、女性が221人で、男性の割合が約8割と非常に高くなっています。次に図3の年齢別では、10代の211人が最も多く、次いで30代の180人、40代の166人となっています。図4の発生場所を見ると、長時間日光を浴びる建設・工事現場の355人が最も多く、次いで運動場が154人、その他屋外が145人となっており、屋内でも250人(約2割)が熱中症になっていることがわかります。

年齢別では、10代の発生件数が多くなっていますが、部活動中に発生していると考えられます。集団活動の場ではお互いの体調に注意することが大切です。また、体調が悪いと感じたらすぐに活動を中止し、涼しい場所で水分補給をするなどの対応が必要となります。

図2：性別

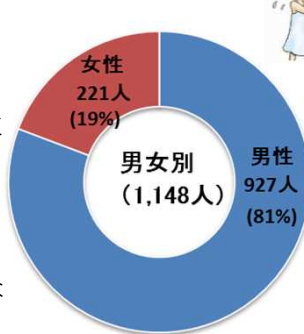


図3：年齢別

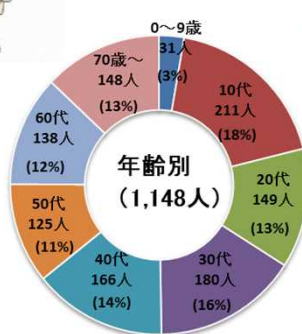
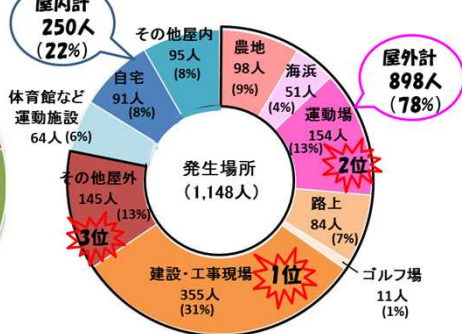


図4：発生したところ



最後に、熱中症は「こえかけ」で防ぐことができますので、確認しておきましょう。(沖縄県地域保健課のホームページより)

「こ」 こまめな水分補給：屋外労働や室内外など、たくさん汗をかく時は水分と塩分を補給しましょう。

「え」 炎天下を避けよう：炎天下での長時間の作業、海水浴は避けましょう。日傘や帽子で日光を遮りましょう。

「か」 風通しを良く：室内でも油断は禁物！適度な風通しや冷房設備で熱を逃がす工夫をしましょう。

「け」 健康管理：睡眠・栄養はしっかりと！日頃から適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう。

