

熱中症の4割は自宅で起こる！？

室内熱中症対策



熱中症というと、日差しのある屋外で発生するイメージを持たれている方が多いのではないのでしょうか。実際に気温が高い日の屋外は最も熱中症にかかりやすい状況です。しかし、その分こまめな水分補給や帽子や日傘、保冷剤の使用など熱中症対策への意識が高い方が多いです。

一方で、近年増加しているのが**室内熱中症**です。令和5年の熱中症の**約4割**が住居で発生しています。

	発生場所別(人)								合計
	住居	仕事場①	仕事場②	教育機関	公衆(屋内)	公衆(屋外)	道路	その他	
令和5年	36,541 39.9%	9,324 10.2%	2,013 2.2%	4,310 4.7%	7,497 8.2%	11,742 12.8%	15,186 16.6%	4,854 5.3%	91,467 100%
令和4年	28,064 39.5%	8,127 11.4%	1,690 2.4%	3,975 5.6%	5,248 7.4%	8,368 11.8%	11,807 16.6%	3,750 5.3%	71,029 100%
令和3年	18,882 39.4%	5,369 11.2%	1,421 3.0%	2,404 5.0%	3,172 6.6%	5,298 11.1%	8,378 17.5%	2,953 6.2%	47,877 100%
令和2年	28,121 43.4%	7,065 10.9%	1,599 2.5%	2,901 4.5%	4,340 6.7%	6,130 9.4%	11,276 17.4%	3,437 5.3%	64,869 100%
令和元年	27,500 38.6%	7,403 10.4%	1,792 2.5%	4,369 6.1%	6,213 8.7%	8,944 12.5%	11,137 15.6%	3,959 5.6%	71,317 100%



令和5年(5月から9月)

熱中症による救急搬送状況(場所別) 総務省

なぜ室内で多く熱中症が起こるのか

室内での熱中症は、室温や湿度の上昇などの環境要因で起こるほか、日中に溜まった熱で夜間に室温が上がり、冷房を使用しないことで寝ている間に熱中症になる場合もあります。

また仕事や家事、趣味などに集中し、知らずのうちに水分を失いやすいことも熱中症を引き起こす原因になります。



これで猛暑を乗り越えよう！

室内熱中症対策6つのポイント



参考：一般財団法人日本気象協会 熱中症ゼロへ

①温度と湿度を気にする

●温度計・湿度計・熱中症計を使用する

部屋が暑くなっていることが感覚では分かりにくい場合もあるので数値で確認しましょう。



●湿度に注意する

風呂場やキッチンなど、湿度が高い場所も熱中症の危険性が高まります。空調や換気扇を活用しましょう。

②室温を適切に保つ

●室内を涼しくする

エアコンや扇風機を使用し室温を**28℃以下**にしましょう。

●日当たりに注意する

過ごす部屋の窓の方角に注意し、遮光遮熱機能のあるカーテンやすだれなども活用しましょう。



③こまめな水分補給 適度な塩分補給 / 休憩



●のどがかわいていなくても、こまめに水分を摂る

日ざしを浴びたり汗をかいたりすることが少ない室内では、のどのかわきを感じにくいことがあります。室内で過ごす時は、タイミングを決めて水分補給、休憩をするようにしましょう。

汗を多くかいた時は、水1Lあたり1~2gをめやすに塩分も補給しましょう。

塩分補給にオススメの商品

- ▶スポーツドリンク ▶ゼリー飲料 ▶塩分入りタブレット
- ▶梅干し ▶塩こんぶ



④体を暑さに慣れさせる

●適度な運動、入浴をする

体が暑さに慣れていない状態での急な暑さは熱中症になりやすくなります。

ウォーキングやストレッチ、ぬるめのお湯での入浴が効果的ですが、行う前後の水分補給を忘れないようにしましょう。



⑤生活リズムを整える

●しっかり食べてしっかり寝る

睡眠不足や体調不良、栄養不足も熱中症になる危険を高めます。

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、熱中症にかかりにくい丈夫な体をつくりましょう。



⑥周りの人もなるかもしれないと気に掛ける

室内でも熱中症になるかもしれないということを覚えておき、周囲の人にも伝えましょう。家族や同僚同士でお互い声をかけ合うことが大切です。

特に熱中症に注意が必要な方

- ・摂取できる水分の少ない乳幼児
- ・暑さを感じにくくなっている高齢者
- ・寝不足、二日酔いなど体調不良の方



上記の方は自分では気付かないうちに熱中症になってしまう可能性があるため注意が必要です。

もし、熱中症かなと思ったときは、

すぐに医療機関に相談、救急車を呼びましょう
涼しい場所へ移し、水分・塩分補給をしましょう

