猛暑からの挑戦状!?

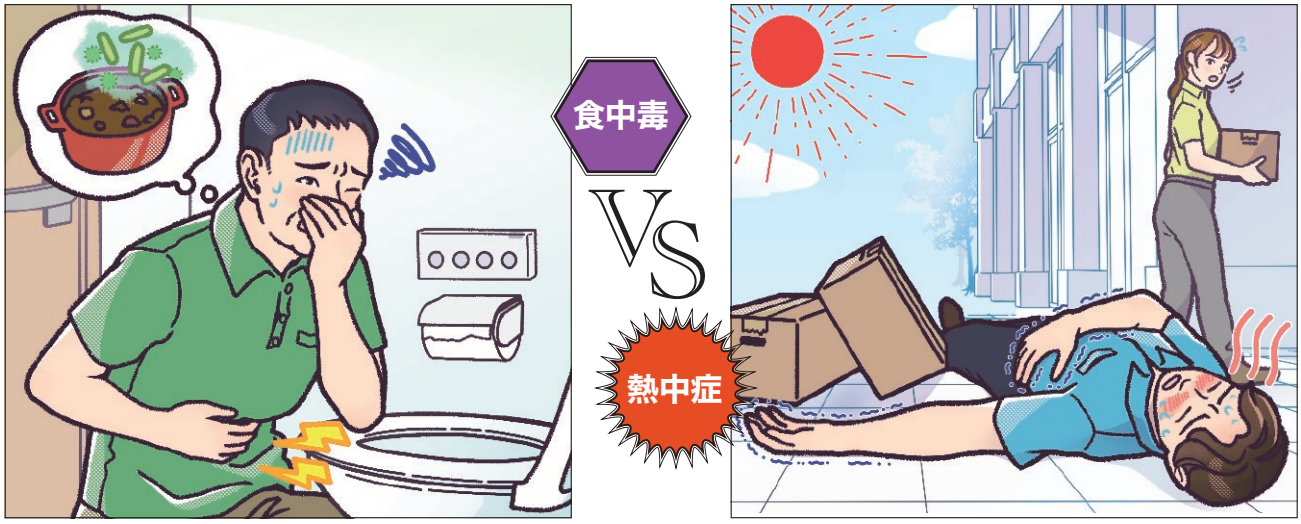
クイズに答えて熱中症を回避せよ

「熱中症になるのは、日中屋外にいるときだけ」と思っていませんか？実は意外な場面でも熱中症は発症します。どんなときにどのような心がけが必要かを知らず、適切な対処ができないと命に関わる場合もあります。猛暑を無事に乗り切るためにも、クイズで知識を見直してみましょう。

監修 松山大学特任教授/横浜国立大学名誉教授
田中 英登

まずはウォーミングアップ!

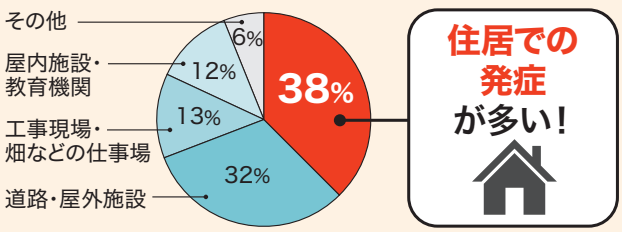
Q 熱中症による救急搬送者と食中毒患者、多いのはどっち？



A 正解は熱中症。食中毒の7倍です！

2024年の全国の熱中症による救急搬送者は97,578人。調査開始以降で最も多く、**増加傾向にもあります**。夏は「食中毒」も注意が必要ですが、それ以上に「熱中症」を警戒すべきと言えます。

●熱中症救急搬送者数のデータを見ると…



住居での発症が多い！

3人に1人が入院！

（出典）
消防庁：「令和6年（5月～9月）の熱中症による救急搬送状況」
厚生労働省：「令和6年（2024年）食中毒発生状況」

自信アリ?それでは本番!

熱中症基本クイズ

Q 水はのどが渇いてから飲めばよい?

A のどが渇いてなくても飲みましょう

のどが渇いたときにはすでに、水分が不足している状態です。1日あたり必要な水分摂取量は、コップ6杯(約1.2L)が目安です。ジュースなど糖分の多い飲み物は、「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性の糖尿病を引き起こすおそれがあるため、日常的な水分補給は水やお茶(ノンカフェインのもの)がおすすめです。

あなたは今日、何杯飲んだ?

1日あたり最低6杯が目安!

※からだを動かすとき、暑い場所で作業するときなどは、休憩のたびに水分補給を。
※腎臓や心臓などの疾患で治療中の方など、医師に水分の摂取について指示されている場合はその指示に従ってください。

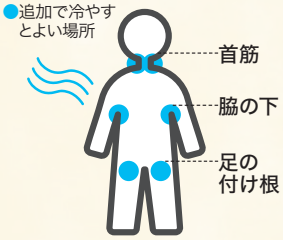
Q 熱中症の応急処置はおでこを冷やす?

A 全身を冷やし続けてください

熱中症が疑われる人がいたら、涼しい場所へ移動させて服をゆるめ、なるべく薄着にします。全身に水をかけて(水が足りないときは胸部に)うちわなどであおいで、体を冷やしてください。追加で首や脇の下、足の付け根を、冷たいペットボトルや保冷剤などで冷やすのも有効です。症状がよくならない場合は、すみやかに医療機関へ。

応急処置はココを冷やす!

全身に水をかけてあおぐ!



意識がはっきりしないときは救急車を!

Q 睡眠不足や朝食抜きは熱中症と関係ある?

A はい、体調も熱中症に影響します

睡眠不足は体温調節機能の低下を招き、朝食抜きは水分・塩分不足を引き起こすため、熱中症のリスクが高くなります。
また、二日酔いや下痢なども、体内の水分が不足しているため、熱中症になりやすい状態です。
体調が万全でないときは、より注意して過ごすことが大切です。

あなたの今日の体調は?

- ☑ 睡眠をしっかりとった
- ☑ 朝食をとった
- ☑ お酒を飲んでいない(昨夜飲まなかった)
- ☑ お腹を壊していない
- ☑ かぜなどで体調を崩していない

チェックがつかない項目があったら要注意!

※上記に当てはまっても、乳幼児や高齢者、肥満の人、持病のある人(糖尿病、心臓病等)は熱中症になりやすいと言われています。

Q エアコンと扇風機の同時使いは電気代のムダ?

A いいえ、むしろ節約につながります

エアコンと扇風機・サーキュレーターを併用すると、冷気が循環し効率的に部屋を冷やすことができます。その分、エアコンの設定温度を高くでき、節約になります。電気代がもったいないとエアコンの使用を控える人もいますが、熱中症になっては本末転倒。病院のお世話になったりすれば、余計な医療費がかかることになります。

エアコン、上手に使ってる?

- ☑ エアコン+扇風機・サーキュレーターも活用している
- ☑ 就寝中もエアコンを使用している*1
- ☑ 外からの熱が入らない工夫*2をしている
- ☑ フィルターは2週間に一度は掃除している

*1夜間であっても、寝汗などによる熱中症のリスクがあります。
*2カーテンや遮光フィルム、すだれ、よしずなど。

これを知ってたら、熱中症マスター!?

Q 企業の熱中症対策が強化されたってホント?

厚生労働省は熱中症の人やその恐れがある人を早く見つけて適切な対策を取るよう、2025年6月、企業に対して罰則付きで義務づけました。

A その通り。熱中症の危険性が増してきているからです

▶対象

「暑さ指数*」が28以上か、気温が31度以上の環境で、連続1時間以上、または1日4時間超の実施が見込まれる作業を行わせるとき。

*気温だけでなく湿度や風、日射・輻射などを考慮して熱中症のリスクを表した数値です。

▶義務化された内容

- 熱中症の恐れがある労働者を早期発見し、社内で報告するための体制の整備
- 重症化を防ぐための応急処置や医療機関への搬送などの手順の作成
- これらを周知すること

熱中症対策を強化します!

\ これでクイズは終了です。/

外出するときは帽子や日傘を活用したり、暑い時間帯を避けたりして、熱中症に気をつけましょう!