

熱中症から身を守ろう！

熱中症について

令和7年における渋川広域消防本部の熱中症傷病者の搬送は92名で、年代別に見ると70代以上の搬送者55名と全体の59.8%を占めています。さらに70代以上の搬送者のうち、入院が必要な中等症以上と診断されたのは39名と70.9%を占め、最もリスクが高い層とされています。

寄稿：渋川広域消防本部



熱中症の発生時期

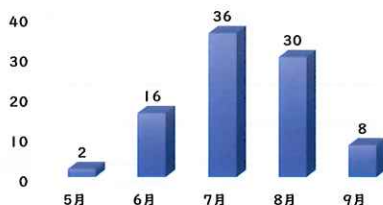
全国的に真夏日（最高気温30℃以上）が観測され始める5月頃から、熱中症に対する注意が必要となります。

6月になると急激に気温が上昇する日が増えて湿度も高くなり、また、身体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが一段と高まります。

さらに、梅雨明け後の7月中旬から9月上旬にかけては、連日のように猛暑日（最高気温35℃以上）が観測されるようになるため、厳重に警戒しなければなりません。

熱中症による救急搬送は、真夏日になると発生し始め、猛暑日には急増します。

熱中症傷病者月別発生件数(令和7年)



発生する時間帯は昼前後が最も多く、気温と湿度が急上昇する11時頃から15時頃にかけては、屋外での活動は危険な状況になりやすい時間帯です。



暑熱順化とは？

聞き慣れない言葉だと思いますが、暑熱順化（しょねつじゅんか）とは、身体を暑さに慣れさせる生理的な適応のことを指します。

暑熱順化により体温調節機能が向上し、発汗や血流の調整がスムーズになります。

特に高齢者は体温調節機能が低下しやすく、暑さに気づきにくくなるため、暑熱順化が重要です。今の時期から段々と始めて行けば、身体も徐々に慣れていきます。

1 日常生活の中で、軽い運動を行うことが重要です。ウォーキングなど、無理のない範囲で運動を続けることで、暑熱順化が進みます。

目安として、週に数回、30分程度の運動を行うことが推奨されています。



2 定期的に水分を摂取し、脱水症状を防ぐことが大切です。特に暑い日には、意識的に水分を補給する習慣をつけましょう。

3 暑い日にはエアコンを使用し、適切な室温を保つことが重要です。

また外出時には帽子や日傘を使用し、直射日光を避けるようにしましょう。

高齢者が暑熱順化を行うことで、夏場を安全に乗り切るための準備が整い、健康を維持することができます。日常的に運動を取り入れ、体を暑さに慣らすことが大切です。熱中症を起こさないように注意しましょう。



暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていないとき



暑熱順化できているとき

