



FAS住まい新聞

発行責任者
榎福地建築
北斗市中野通 324
Tel 0138-73-5558
fax 0138-73-8460

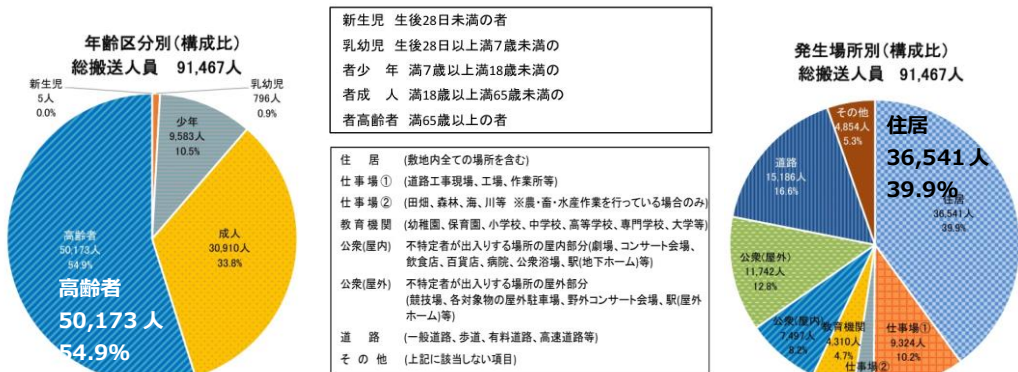
◇ 室内でもおこる熱中症 ◇

熱中症とは、日ざしのある屋外で発生するイメージがあります。しかしながら家屋内で発生する熱中症も数多く報告されています。

家屋内での熱中症は、屋外と違い「**家の中の温度と湿度**」を適切に保つことで、防ぐことが可能となります。

乳幼児や高齢者、ペットなどは、特に熱中症にかかりやすい傾向にあるので、室内環境を整えることが必要となります。

◇ 熱中症による救急搬送状況（令和5年） ◇



(引用：総務省消防庁熱中症情報より)

令和5年5月から9月の熱中症による救急搬送状況についての調査結果は上図のとおりです。

搬送者の割合（左グラフ）では高齢者の割合が半数以上となり、発生場所の割合（右グラフ）では、住居での発生がもっとも多くなっています。

熱中症による緊急搬送は北海道や北東北などでも数多く報告されており、特に北海道は全国でもトップ10に入る件数(3,265件)が報告されています。

また、このデータは緊急搬送された件数の調査であるため、実際の熱中症発生件数はもっと多いこととなります。

◇ 熱中症が室内で発生する原因 ◇

1. 環境…室温や湿度の高さ、風通しの悪さ

室温が高い時だけでなく、湿度が高い時も注意が必要です。室温が低い場合も、湿度が高いと発生リスクは上がります。冷房や除湿、扇風機やサーキュレーターなどを利用し、温度と湿度を適切に保ちましょう。

【冷房の効いていない部屋での注意点】

① キッチンで料理する時

キッチンで火を使って調理すると、熱とともに蒸気による湿気が発生し高温多湿の環境が生まれます。エアコンや換気扇の活用、こまめな水分補給、体の冷却などを行い熱中症の対策を行いましょう。

②冷房の効いていない場所の掃除

廊下や脱衣場・洗面所などの冷房の効いていない場所やトイレなどの狭い場所、お風呂などの湿度の高くなりやすい場所では、他の場所に比べて高温多湿になりやすいため、注意しましょう。

2. からだ…乳幼児や高齢者、ペットなど

体温調整機能が十分に発達していない乳幼児や、温度に対する感覚が弱い高齢者は熱中症にかかりやすい傾向にあります。

また、犬や猫も高温多湿な環境に長時間晒されることで熱中症になることがあります。乳幼児や高齢者、ペットなどはより一層熱中症予防対策を行う必要があります。睡眠不足などの体調不良も熱中症の発生に影響するので注意が必要です。(参考：熱中症ゼロへより)

◇ 熱中症予防対策に適した飲料は？ ◇

生命を維持していくために必要な水分量は、1日2.5リットルで、0.9リットルを食品自体の水分と調理水、0.3リットルは体内の酸化燃焼から得ており、残り1.3リットルをあらゆる飲み物から摂取するといわれています。

しかし、大量に汗をかいた場合、水分だけを摂取するのではなく塩分の補給も必要です。発汗により、水分とともに塩分が失われると、水だけ飲んで体液中の塩分濃度が下がってしまいます。その結果、水を飲んででも身体が吸収せず、排出されてしまいます。

そのため、大量に汗をかいた場合、塩分を含んだスポーツドリンクがおすすめです。スポーツドリンクには糖分も含まれているため、運動で失われたエネルギーを補給するのにも役立ちます。

(参考：一般社団法人全国清涼飲料連合会ホームページより)

(著・事業推進本部 中村文紀)