



からだステーション

2026年
7月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

暑さ対策

昨年は空梅雨で雨が少なく、5月から真夏の太陽が照り付けていましたが、今年の6月は雨が多く、涼しい日が続いていましたね。しかし7月は例年の暑さが戻ると予想されています。この暑さの原因は地球温暖化による気温の底上げと、エルニーニョ現象によるものです。エルニーニョ現象とは太平洋赤道域の海面水温が高くなる現象のことです。通常エルニーニョ現象が発生すると冷夏になるのですが、今年は高温で大雨になる傾向にあります。これから暑くなりますから、しっかりと暑さ対策をしなければいけません。今回は熱中症の怖さを知り、エアコンと扇風機の有効的な使い方を紹介していきます。

熱中症

夏の暑さで一番怖いのは熱中症ですね。2000年には熱中症による死者が全国で207人だったのに対し、2024年には2,160人と10倍に増え、今年はそれよりもさらに増えると予想されているのです。熱中症になる原因は、外気によって上がった体温を下げられずに、体温調節が出来ないことにあります。

体温調節

外気の温度が上がると体温が上昇しますが、その体温の上昇を抑える機能が、身体の中にふたつ備わっています。ひとつは皮膚表面から大気への輻射熱です。気温が低ければ体温との差が大きくなるので、皮膚から大気へ熱が移り、体温の上昇を抑えられます。しかし気温が30度以上になると体温との差が少なくなる

ため、皮膚から熱を放出にくくなるのです。もうひとつは発汗による気化熱です。湿度が低いと多くの汗をかくので、気化熱によって身体が冷やされますが、湿度が高いとべたつくような汗になって、体温がこもってしまうのです。つまり高温多湿が体温調節のメカニズムを狂わせているのです。

ヒートアイランド

東京はヒートアイランド現象によって、高温多湿になっています。ヒートアイランド現象とはエアコンの室外機から出される熱や、車の排気ガスからの熱が街中にこもり、街全体が高温多湿になってしまいう現象です。地球温暖化の影響もありますが、東京の温度は100年で3度も上がっています。1901年から1920年までの20年分の平均値で、6月から9月までの平均気温が26度を超えた日は一度もなかったのです。100年前の東京にエアコンはなく、自動車はほとんど走っていませんでしたからね。

高齢者が危ない！

熱中症で注意しなければならないのが高齢者です。最も死者が多かった2024年の犠牲者の85%が高齢者だったのです。特に室内での発症が目立ちます。国立環境研究所の調査では、熱中症の発生場所の9割が住宅内でした。高齢者は室内で、一人で過ごすことが多く、発見が遅れるのが原因のひとつとされています。また、東京都監察医務院の調査によれば、2024年の6月から9月の東京都の死亡例をまとめたところ、熱中症による死者は306人、屋内で死亡した人が圧倒的に多く291人、そのうち249人はエアコンを使用していませんでした。



子供の熱中症

小児では保護者が様子をよく観察する必要があります。1968年以降に熱中症で死亡した4歳以下の小児は288



人、そのうち0歳は158人で、全体の半数以上を占めています。自分で移動できない乳幼児が車内に置き去りにされる事故が後を絶ちません。また、保育園の通園バスでも事故が起きています。2021年、福岡県中間市、午前8時半ごろ、送迎バスで登園した5歳の男児が降車時に確認されず、車内に約9時間放置されました。同日午後5時15分ごろ、降園のためにバスに乗せようとした際に発見され、病院に搬送されましたが、搬送先で死亡が確認されました。発見時、園児はシートベルトを締めたままで、熱中症による死亡とみられます。当日は猛暑日で、車内温度は50℃近くまで上昇していたと推定されています。

事故の症例

公立高校1年生、バスケットボール部の部員A(16歳・女性) 1988年8月5日、同校の体育館で午後2時より練習開始。気温28.9度、湿度70%であった。午後3時、1回目の休憩でAは少し疲れた

様子であったが、200mlの水を補給した。練習再開後の午後4時頃、Aは突然床にうずくまり、意識がもうろうとなった。



S教諭はAの頭から水を浴びせ、両頬を2回叩いてようやくAの意識は回復した。S教諭はAを体育館の涼しい場所に連れて行き、その後Aの練習再開を許可しなかった。しかし、Aが練習再開を強く望むため、S教諭は最後のインターバルトレーニングにAを参加させた。Aは2セット目のゴールを決めたと同時に前のめりに倒れこみ、1回目より更に意識がもうろうとした状態になった。S教諭は再びAの頭から水を浴びせて意識を回復させ、しばらく休ませてからタクシーで帰宅させた。しかし、帰宅後すぐに意識を喪失して倒れたため、下宿の管理人が救急車を手配した。S病院に到着後、約10分で心臓が停止。急性心不全のため、Aは死亡した(1994年4月13日、松

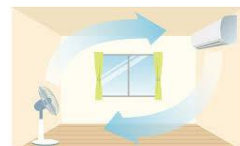
山地方裁判所西条支部の判決文より出典)。この事例では、一度意識を失ったら直ちに病院へ行かなければいけないことを物語っています。

自律神経の異常

人には体温調節機能がふたつ備わっていると前述しました。この機能をコントロールしているのが自律神経です。自律神経に異常を来すと暑いのに体温を下げる事が出来ず、身体に熱がこもって必要以上にエネルギーを使ったり、内臓機能までも低下させてしまいます。ではどうして自律神経が異常を起こしてしまうのでしょうか?その一番の理由は冷房による寒暖差です。屋外と屋内の温度差が5度以上あると、身体はショックを受けます。暑い屋外から冷房の効いた涼しい部屋に入るときはショックを受けませんが、涼しい部屋から暑い屋外に出ると環境に適用しようとして、身体が大きなエネルギーを使うため、身体に対するショックが大きくなるのです。

エアコンと扇風機の併用

とはいえ冷房を使わないと熱中症になってしまいますから、冷房とうまく付き合っていかなければなりません。先ずエアコンの温度は27度に設定してください。しかし27度では物足りないと感じるでしょう。そこで扇風機を併用することをお勧めします。エアコンを27度に設定して扇風機を上に向けて回し、冷気を部屋全体に回すようにします。すると同じ温度でも空気が動くと体表からの熱を発散しやすくなるため、涼しく感じます。いかがでしたか?エアコンと扇風機をうまく利用して、暑さ対策をしてください。



患者様の声をお聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。



参考文献 朝日新聞・災害大国あすへの備え/SUN PLUS 用