

熱中症、こんな人は特に注意！ -室内で過ごす人-

室内でも発生する熱中症

室内熱中症はなぜ起こる？

熱中症というと、日ざしのある屋外で発生するイメージを持たれる方が多いかもしれませんが、室内にいても、条件によっては熱中症になることがあります。発生原因としては、屋外での熱中症と同様、



環境：室温や湿度の高さ、風通しの悪さ

からだ：乳幼児や高齢者、体調不良

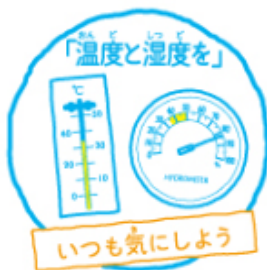
行動：長時間の作業、水分補給できない状況 などがあります。

近年の室内熱中症の発生状況

総務省消防庁によれば、2017年から2019年の熱中症発生場所は3割から4割が敷地内全ての場所を含む住居となっており、室内での熱中症の発生も多くなっています。

室内での熱中症は、室内で過ごしている間に室温や湿度の上昇など、環境要因で起こるほか、屋外での活動後に室内で適切に体を冷やすことができず熱中症になる場合や、夜間に冷房を使用しないことで屋外の気温が下がっても室温が上がり、寝ている間に熱中症になる場合もあります。

室内熱中症の対策ポイント6箇条



1. 温度と湿度を気にする

室温や湿度は家や部屋ごとに異なります。温度計・湿度計・熱中症計を使用して、いま自分のいる環境について気にかけるようにしましょう。

室温が高い時だけでなく、湿度が高い時も熱中症に注意が必要です。冷房機器や除湿器などを使用して、快適な環境を保つようにしましょう。



2. 室温を適切に保つ

扇風機やエアコンを使用して、室温を適度に下げましょう。室温は日当たりなどでも変化します。過ごす部屋の窓の方角にも注意し、遮光遮熱機能のあるカーテンやシェード、すだれやよしずなども活用して、快適な室内環境を保ちましょう。



3. こまめな水分補給／適度な塩分補給／休憩

室内にいる時は、屋外にいる時に比べて、日ざしを浴びたり汗をかいたりすることが少ないため、のどのかわきを感じにくいことがあります。のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。汗を大量にかいた時は、適度な塩分補給も重要です。

仕事や家事、作業や遊びなど、集中していると知らずに水分を失っていたり、疲れていたたりすることもあります。室内で過ごす時は、休憩のタイミングを決めて意識して休むことも大切です。



4. 生活リズムを整える

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、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



5. 体を暑さに慣れさせる

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。適度な運動や、湯船につかって入浴をすることで、体を暑さに慣れさせましょう。

運動時や入浴時は前後に水分補給・塩分補給をすることも忘れないようにしましょう。



6. 自分も家族もなるかもしれないとお互いに気にかける

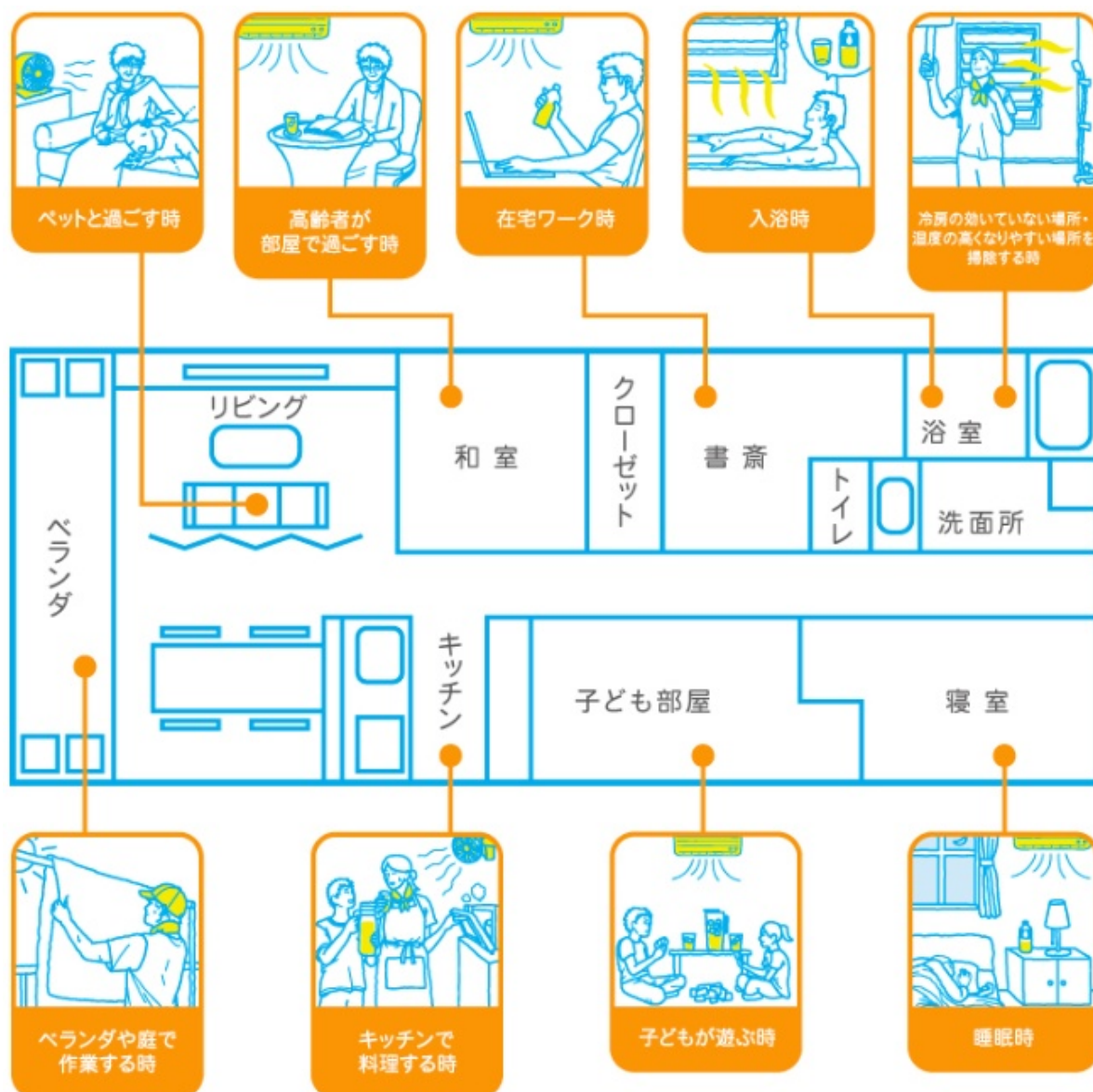
室内でも熱中症になるかもしれないということを覚えておき、周囲の人にも伝えましょう。

家族や友人同士でお互い気にかけることも大切です。

対策ポイント6箇条を実践し、室内で熱中症を予防しましょう。

シーンごとの対策

室内でもシーンごとに熱中症に注意が必要です。



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て高温多湿の環境が生まれるため、注意が必要です。

エアコンや換気扇の活用、できるだけ火を使わない調理方法に切り替える、水分補給や体の冷却などで熱中症の対策を行いましょう。

冷房の効いていない場所・湿度の高くなりやすい場所の掃除をする時

廊下や脱衣所・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、他の部屋に比べて高温多湿になりやすいため、注意するようにしてください。

換気や冷却グッズの活用、こまめな休憩、十分な水分・適度な塩分の補給を行い、熱中症の対策をしてください。

子どもが遊ぶ時

子どもは体が小さいため、環境の影響を受けやすくなります。また、汗をかく能力が低かったり、自分の体の不調をうまく伝えることができなったりするため、室内の環境や衣服、顔色などを保護者が注意するようにしましょう。

室温を適度に下げ、できれば保護者の目の届く範囲で遊ぶようにし、子どもたちだけで遊ぶ場合も、自由に飲み物を飲めるようにしておきましょう。

在宅ワーク時

仕事に集中していると、水分補給や休憩を忘れてしまいがちです。のどがかわいていなくても、決まった時間に水分補給するようにするなど、仕事の中に休憩や水分補給を組み込むのも良いでしょう。

パソコンなどの電子機器を使う場合は、機器から発熱する場合もあるので、室温を確認し、適切に冷房機器を使用してください。



高齢者が部屋で過ごす時

高齢者は体内の水分量が減少しているにもかかわらず、温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。周囲の人も注意して気にかけてあげましょう。

のどがかわいていなくても水分をとることを心がけ、食事の中にキュウリやナスなどの水分を多く含む食材を取り入れたり、みそ汁や漬物などで適度に塩分を補給したりすることで、熱中症の対策をしていきましょう。

ペットと過ごす時

犬や猫も高温多湿な環境に長時間晒されることで体温が上昇し、高体温及び脱水によって熱中症になることがあります。

初期症状にはパンティング（ハアハアと激しく呼吸する様子）、よだれが大量に出る、歯肉や舌、結膜などの充血やうっ血、頻脈（心拍数が増加している状態）などがあります。

対策としては、屋内を涼しく保つことが重要です。風通しを良くし、暑い時期の室内温度は26度以下になるようにしましょう。ペットが自由に居場所を選択できるようにしたり、水を飲める環境を整えたりしましょう。

様子を見て少しでもおかしいと感じた場合には、動物病院を受診するようにしてください。

入浴時

体を暑さに慣らすためにも、入浴は重要です。シャワーだけで済ませずに、湯船につかって温まりましょう。入浴の前後に十分な水分補給をしてください。大量に汗をかいた場合は水分だけでなく、塩分の補給も必要です。

暑い時期に入浴する時は、お湯の温度が熱くなりすぎないように注意し、換気も忘れないようにしましょう。

睡眠時

昼間に建物が暖められると、夜になって外の気温が下がっても、室温がなかなか下がらない場合があります。締め切った室内では、夜間に室温が上がってしまう場合もありますので、適切に冷房機器を使用し、快適な睡眠環境を作りましょう。寝ている間にも水分は失われるため、寝る前に水分補給をしたり、枕元に飲料を置いたりしておくといいでしょう。



ベランダや庭で作業をする時

ベランダや庭は室内ではありませんが、洗濯物を干したり、植物の世話をしたりするために、暑い時期に出ることもあるかと思います。涼しい冷房の効いた室内から出て作業する時には、特にこまめな休憩、十分な水分・適度な塩分の補給を忘れないようにしましょう。冷却グッズで首を冷やすことも有効です。