

日本の医療現場と国民の安全を守るため、ご報道をお願いします！

このまま熱中症シーズンを迎えたら、 日本の医療現場は崩壊します！

医師たちが緊急提言！熱中症対策を全国民で！**コロナと熱中症は症状も似ているので要注意**

新型コロナウイルス感染症の対応でキャパシティを超えつつある医療機関に、例年通りの熱中症患者が救急搬送されたら、もはや未曾有のパニック状態を招き、日本の医療機関の多くが機能しなくなるリスクもあります。

四季があり、暑熱馴化（＝暑さになれること）が必要、かつ、高温多湿な気候の“熱中症大国 日本”だからこそ、特に注意をしなければなりません。

各報道機関様においては、当情報を国民の皆様にも一刻も早くお伝えいただき、未曾有の医療崩壊を事前に防ぐべく、広報活動にご協力をお願いいたします。

「教えて！『かくれ脱水』委員会」は、各医療分野に詳しい13名の医療関係者により組織される熱中症・脱水症の予防啓発を行う団体です。

新型コロナウイルス感染症の大流行を受け、いまにも崩壊の危機を迎えている日本の医療の現場の状況を鑑み、当委員会は、今後迎える熱中症多発シーズンに向け、**緊急提言**（最終項）を発信します。

また新型コロナウイルス感染拡大のすすむ日本において、例年よりも熱中症の発症リスクが高まってしまいう理由、そして予防対策も、ここにお知らせします。

【監修】**済生会横浜市東部病院 患者支援センター長／**

周術期支援センター長／栄養部部長／

「教えて！『かくれ脱水』委員会」副委員長 医師 谷口英喜



専門は麻酔・集中治療、経口補水療法、体液管理、臨床栄養、周術期体液・栄養管理など。日本麻酔学会指導医、日本集中治療医学会専門医、日本救急医学会専門医、TNT-D メディカルアドバイザー。1991年、福島県立医科大学医学部卒業。学位論文は「経口補水療法を応用した術前体液管理に関する研究」。著書「熱中症・脱水症に役立つ 経口補水療法ハンドブック 改訂版」「イラストでやさしく解説！「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本」

<報道関係者 お問い合わせ先> **教えて！「かくれ脱水」委員会 広報事務局 担当 笹山**
かくれ脱水 JOURNAL <https://www.kakuredassui.jp/> mako@mkt.jp 090-2646-5273

◎今年は例年以上に熱中症に気をつけなくてはならない、その理由◎

■そもそも…忘れていませんか、熱中症リスク。

新型コロナウイルス感染拡大で、もう初夏なのに、忘れていましたよね！？

■マスク着用・外出自粛の日々で熱中症リスクが上がってしまっています。

しかし本年は、春季に多くの方が外出自粛をしていたことから、汗をかいていない、運動をしていない傾向にあり、暑熱馴化（身体の機能が暑さに慣れて、汗をかいて体温を下げる等の対処ができること）ができていなく、筋肉量が減っています。

筋肉は身体に水分を貯めるもっとも大きな臓器なため、筋肉量が少ないということは保持できる水分量が少ないということ、すなわち、脱水になりやすいともいえます。

また、平日頃マスクをつけて過ごしていることで、体内に熱がこもりやすくなってしまいます。常にマスクをしたままの人であれば、口渇の鈍化（マスク内の湿度があがっていることで喉の渇きを感じづらくなる）傾向にある可能性もあり、もともと喉の渇きに気づきづらい高齢者がますます気づきづらくなり、知らないうちに脱水が進み、熱中症となってしまうリスクも高まるかもしれません。マスクを外してはいけないという思いがあり、気づかないうちに水分補給を避けてしまうことも脱水の一因になりえるでしょう。

■外出を自粛し1人で生活している高齢者ならばなおさら要注意。

高齢者で、人と接しなくなることは、誰も服装や温度の異常を指摘してくれません。

そして、体調が悪くても発見も遅れてしまいますし、すぐに助けが来ることも難しいでしょう。

■脱水は免疫低下にもつながり、ウイルス感染のリスクも上げます。

脱水症は免疫機能を落とします。

鼻から肺までの空気の通り道である気道にはウイルスや細菌などの異物が体内に侵入するのを抑える気道粘膜や繊毛があり、それらがある程度潤っていることでその機能が発揮できます。侵入してきた異物を痰として外部へ運び出すために粘液が必要になるからです。

また、脱水症だと、摂取した栄養素が造血細胞に届かずに、免疫能が低下する可能性があります。

水分補給が足りていない、いわば脱水状態だと、ウイルス感染のリスクも上昇させてしまうことを心しましょう。熱中症にならずとも、脱水症はウイルス感染のリスクにつながるのです。

■熱中症の症状とコロナ感染の症状は似ている！

だからこそ、熱中症であるという可能性を消しておくべき。

身体がベタつく、だるい倦怠感がある、頭がフラつく、発熱、頭痛などという症状も起こすのが熱中症。実はこれらは新型コロナウイルス感染症の軽度の症状にもよく似ており、見分けるのは難しいかもしれません。

だからこそ、熱中症になる環境・生活を避けておけば、これらの症状の原因が熱中症ではなく、新型コロナウイルス感染症であるのではという可能性を早期に疑えることにつながります。

一方で、PCR検査が陰性で自宅療養していたら実は熱中症であった、というケースが出ることも、できるだけ私たち自身で予防しなければなりません。

熱中症予防のポイント

- ① 3食きちんと食べる
- ② 喉が渴いたなと感じ始めたら水分摂取（多量のカフェイン摂取は控えましょう）
- ③ 水分補給が十分できない時のために経口補水液を家族1人2本×3日分を常備
- ④ クーラーをすぐ点けられるよう調整しておき、暑いと感じる環境にいない。
- ⑤ 換気をこまめにし、湿度も高くならないように注意しましょう。
※温度・湿度は、環境省が毎日発表している暑さ指数（WBGT ※）もチェックしましょう。
- ⑥ 快適な環境でよく睡眠をとる（疲労も熱中症リスクになります）
- ⑦ 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う

※暑さ指数（WBGT）とは？

暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature）は、熱中症を予防することを目的とした指標。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数（WBGT）は人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。環境省 WBGT サイト https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php

■水分摂取に関する注意点

健康な人でしたら3食の食事をきちんと摂り、喉がかわいたら飲み物を飲む、暑くなってきたら普段よりも多めに飲む、を心掛けていけばいいでしょう。たっぷり水分を摂れる人はカフェインの入った飲み物でも大丈夫ですが、**カフェインには利尿作用があるので、なるべくカフェインの入っていない麦茶・真水などにしましょう。**

高齢者の方だと、喉があまり渴かなかったり、トイレに頻繁にいかねばならないことを気にして水分摂取を避けてしまう人もいることでしょう。そういった方は、無理をしてたくさんのお茶を飲むよりコップ1杯の経口補水液を飲むのが効果的でしょう。経口補水液であれば少量で効率よく塩分・水補給ができます。

食欲がないので3食きちんと食べられない、という状況でも、脱水を起こさないよう、水分摂取を心掛ける必要があります。その場合は、**1日500mlの経口補水液を1本飲むなどして、水分と塩分を補いましょう。**（※経口補水液は高血圧の方など、塩分を制限しなくてはならない人は注意が必要です。医師・薬剤師に相談して飲むようにしましょう）

アルコールはアルコールの分解に水分を多量に必要とするためむしろ脱水状態を進めることになるので注意しましょう。

■もしも熱中症を疑ったら…軽度の時点で『経口補水療法』を行うことが重要

もしも熱中症が疑われる場合は、下記を実行しましょう。

- ① **涼しい場所に移動させる**（日陰やクーラーの効いている場所）
- ② **身体を冷却する**（衣服を脱がせたり、きついベルトやネクタイ、下着はゆるめる。露出させた皮膚に冷水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐのも有効。氷のうなどは、首の両脇、脇の下、大腿の付け根の前面に当てて皮膚のすぐ近くにある太い血管を冷やす）
- ③ **意識がはっきりしているなら、経口補水液を飲ませる。＝経口補水療法。**

「呼び掛けや刺激に対する反応がおかしい」、「応えない（意識障害がある）」時には誤って水分が気道に流れ込む可能性があるため、無理に飲ませない。「吐き気を訴える」または「吐く」場合、口からの水分摂取は適切ではないため、医療機関での点滴等の処置が必要。）

教えて！「かくれ脱水」委員会緊急提言

「医療崩壊の危機を迎える今、熱中症で搬送されないために・・・」

2012年に発足した【教えて！「かくれ脱水」委員会】の基本理念は「熱中症者をゼロにしたい」です。

2019年の熱中症による搬送者は、5月から始まり、8月までに、全国で71,317人（一昨年は95,127人）※でした。

※総務省消防庁熱中症情報・令和元年（5月～9月）の熱中症による搬送状況より

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の影響で、医療崩壊の危機が、ますます高まっている現状の中で、今年も熱中症による搬送者が増えたら、、、

わたしたちは、熱中症による搬送によって、その危機が増幅されることを恐れています。熱中症で搬送されることは、救急医療体制への負荷を高めるだけでなく、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）による院内感染の危険性が高まることも想像できるのですから。

この夏、医療の最前線への負荷を最小限に食い止めたい。そのために、いま「かくれ脱水委員会」がお伝えしたいこと、それは、

熱中症における「セルフメディケーション」の徹底です。「セルフメディケーション」は、「自分で疾病を治す」の意味もありますが、ここでは「自分で健康の保持増進及び疾病の予防」という意味合いでお伝えしています。

自分にできることをして、医療機関にかかる機会を最小限にすることを心がけましょう。熱中症なら、予防のための知識と、なったときの適切な早めの対処を実践できれば、十分に防ぐことが可能なのですから。

私たちが本来持っている免疫機能（自己治癒力）が働くように心がけましょう。人混みを避けての散歩や、室内においても軽い運動をする。睡眠をできるだけとり、三度の規則正しいバランスのとれた食事を心がける。こまめに水分を摂ることが、このサイクル支えてくれます。

熱中症を予防するために、これから暑くなっていく季節、次のことを是非おこなってください。

- 1) 活動前に、適切な水分補給と、必要に応じて水分や塩分の補給ができる準備をする。
活動中や終了後にも適宜補給をおこなう。
マスクをしていると喉の渇きに気づきにくくなります。例年以上に、意識して水分補給を。
- 2) 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動で、涼しいうちに汗をかく練習をし、
暑さにカラダを馴れさせ、体温調整などが機能するようにしておくことも重要です。
- 3) 環境省が毎日発表している、暑さ指数（WBGT）をチェックし、
その日の行動指針にする。

熱中症の症状の現れる前「かくれ脱水」の段階に気づいたら、適切な水分と塩分を摂り、
軽い頭痛など熱中症初期の症状が出たときは、素早く自分で「経口補水療法」で施し、
重症化を避け、病院に搬送されることを防ぐのです。

いま、熱中症に対して自分にできることをやるのが、自分の生命を守り、医療を
守ることになる。そのために役立つ知識や方法を、我々は熱中症のテーマで発信していきます。

熱中症においては、「経口補水療法」による脱水への早めの対処です。

我々「かくれ脱水委員会」も、現場の医療従事者とともに闘います。

教えて！「かくれ脱水」委員会

社会福祉法人 枚方療育園 医療福祉センター さくら 院長
兵庫医科大学 特別招聘教授 医学博士
服部益治

済生会横浜市東部病院
患者支援センター長 兼 栄養部部长
谷口英喜

専門委員一同