

暑すぎる夏をのりこえるために……

健康づくりセミナー 熱中症予防特集



「今の暑さ」と「昔の暑さ」とはわけが違う・・・(暑さの歴史)

8月5日、群馬県伊勢崎氏で41.8℃を観測し、最高気温の記録を更新しました。

7月29日(火)兵庫県丹波市柏原(かいばら)で41.2℃を記録しましたが、そこから一週間に満たない記録更新で、しかも同じ日に群馬県桐生で41.2を記録し、その他10以上の地点で40℃超を記録しており、今年の夏はこれまで経験したことがない「暑い夏」になってしまいました。

ここ数年、夏の暑さが尋常ではないと皆さん感じていることでしょう。35℃を超える「猛暑日」も多く、熱中症にかかる人が多くなっている昨今ですが、しかし・・・はたして、昔からこの国の夏はそんなに暑かったのでしょうか。

2020年浜松市で最高気温41.1℃を記録したことはまだ記憶に新しいかもしれませんがこれは観測史上1位タイ(当時)の記録で、2018年にも埼玉県熊谷市で41.1℃を記録しました。かつて、我が国の最高気温は1933年山形市での40.8℃となっていました、この記録は2007年岐阜県多治見市で40.9℃をもって約75年ぶりに更新されました。

しかし、この記録も2013年高知県四万十市江川崎で41.0℃を記録したことで更新され、2018年には埼玉県熊谷市で41.1℃を記録し観測史上最高となったのですが、今年になってその記録は大幅に更新されたのです。これらの記録は、1933年の山形市での記録を除けば、すべて2000年代後半以降のもので、暑さを表現するのに「災害級の暑さ」「殺人的な暑さ」と言われ始めたのも、その頃からであったと思われます。

こうしたことからみても、やはり「確実に昔と比べて、暑くなっている」のです。暑くなっている原因はともかくとして、こうした夏を乗り切るために、熱中症にならないようにするために日々の暮らしをどうしていくかを考えなければなりません。

「子供のころは外で遊んでも平気だった。」「昔は冷房なんてなかった。扇風機だけでも夏を乗り切っていた」と言っても「今も大丈夫」と油断していると、熱中症にかかる危険性が高くなります。昔の暑さとはわけがちがうと考えるべきでしょう。

アフリカ出身の外国人タレントの方が熱中症で救急搬送されたというニュースもありました。誰でも熱中症になりうるのです。

「自分は大丈夫」とたかをくくらず、日ごろから熱中症予防につとめて、この異常に暑い夏を元気にのりこえていきましょう。(本記事は8月5日に作成しています)

日本の最高気温について

順位	気温	観測地点	起日
1位	41.8℃	群馬県伊勢崎市伊勢崎	2025年8月5日
2位	41.2℃	兵庫県丹波市柏原 群馬県桐生市桐生	2025年7月30日 2025年8月5日
4位	41.1℃	埼玉県熊谷市 静岡県浜松市中央区 埼玉県鳩山市	2018年7月23日 2020年8月17日 2025年8月5日
7位	41.0℃	高知県四万十市江川崎 岐阜県下呂市金山 岐阜県美濃市 栃木県佐野市	2013年8月12日 2018年8月6日 2018年8月8日 2024年7月29日

Wikipediaの内容から筆者作成

熱中症にかからないために



まずは日々の天気予報で最高気温の予測をみて、とくに猛暑日予想であれば不要不急の外出を避けるようにして、冷房を入れた室内で涼しくすごすことが最善といえるでしょう。しかし、外出せざるをえないときもあるかとおもいます。そのときにどのようにして、暑さから身を守るのか、熱中症にならないようにするのかをみていきましょう。

こまめな水分補給

成人であれば全身の約60%が、高齢者であれば約50%が水分といわれています。このうち5%分の水分が失うだけでも熱中症の症状が現れます。喉の渇きを感じてからの水分摂取というよりも、のどの渇きを感じる前からこまめに水分を摂るようにしましょう。水分は毎日約2.5リットルが排出されています。人の体からは、知らず知らずのうちに思った以上の水分が出ていきますので、知らぬ間に熱中症になりかかっていることもよくあります。「自覚症状がないから、まだ大丈夫」というのは危険です。とくに高齢者の方は暑さだけでなく喉の渇きも感じにくくなっていますので、より注意が必要です。自覚症状を待つ必要はありません。こまめな水分補給をこころがけましょう！



涼みどころ(クールスポット)の活用

屋外をひたすら歩いては危険です。街には“涼みどころ”(クールスポット)が区内各所に置かれています。代表的な区施設としては、区役所、地域庁舎、出張所、図書館、文化センター、シニアステーション、老人いこいの家などがあげられます。他にもスーパーマーケット、デパートなどもクールスポットです。入口付近ののぼり旗やポスターが目印です。時折、そうしたクールスポットに立ち寄って水分補給もしながら、暑さを避けてのひと休みして体力調整も図っていきましょう。



ひんやりグッズ(暑さ対策商品)の活用

最近よく使用されるようになっているのは、携帯扇風機や首にかけて、冷風を出すネッククーラー、ファンを装備した「空調服」、保冷剤を入れた「保冷ベスト」などがあります。こうした商品は昔存在しないものでしたが、暑い日の外出時には欠かせないアイテムになってきています。熱中症になる前に、使えるものは使いましょう！！

その他

コロナウィルス感染により、外出時にマスクを着用することが習慣づいた人も多いです。しかし炎天下などでマスクを着用したままでは熱中症になりやすくなります。無理せず、気分が悪くなる前にマスクを外して、電車にのるときにはマスクを着けなおす、などされてもいいでしょう。日傘の利用もおすすめです。日傘というと女性のおしゃれアイテムのように思われるかもしれませんが、男性でも使用する人が増えています。

使えるものは遠慮なく、何でも使って、暑い夏を乗り越えましょう！！