

ニッセンケン分室「思いつきラボ」No.112

5月から熱中症に注意 のアナウンスが...



5月になったところですが ニュース報道で紫外線対策や熱中症注意のアナウンスが多い気がします。確かに寒暖の差は日によって今年は特に大きいような感じはありますが・・・例年も同じくらい5月に真夏日は記録されているのでは・・・。数字で見る方が早いので気象庁のデータを覗いてみます。気象庁の気温測定の観測所は 930 ちかくの拠点があるのですが（年度によって多少拠点数は異なります）日にちごとの真夏日を記録した拠点数となります。過去 5 年前から表にしてみます。



5月	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年
1日		4	2		13
2日		38	9		3
3日		5	29	1	
4日			7	6	
5日			6	4	
6日			11	1	2
7日			19		7
8日			20	25	2
9日		13	21	9	
10日	1	9	21	4	
11日	3	2		16	
12日	1	3		12	
13日	5	5	7	10	
14日	42	48	10	1	16
15日	4	41	26	1	80

日数	6日	10日	13日	12日	7日
合計	56	168	188	90	123

となっております。5/1～5/15の集計で比較するとやはり今年が異常に多いというデータにはなっていません。むしろ2016年の数値が15日のうち13日も真夏日を記録していたことに驚かされてしまいます。2017年も12日で記録しているので今年は日数的には前年 前々年よりは少ないということでした。それでも暑さを感じるのは数日で温度が高くなったり低くなったりしているからだと思います。観測温度よりも体感温度がより暑さを感じているようです。

2014年と比較すればかなりの差がありますので 年々 5月に気温が30℃を超えることが 増えてるのは事実のようです。身体がまだ夏仕様になっていないので熱中症は確かに気を付ける必要があります。紫外線は太陽と地球の距離が一番短いときに最も紫外線が強くなるので 6月中旬から後半にかけてさらに強くなっていきます。イメージ的に 6月は紫外線量が多いとは感じないのは 梅雨シーズンで日照時間が短いからなのです。もっとも強くなるのは夏至の日ですので 6月の晴天の日は紫外線に特に注意ということになります。



“熱中症”という言葉

話はちょっと逸れますが 筆者の世代が子供のころには“熱中症”という言葉には聞き覚えがなく“日射病”という言葉はよく使われていました。晴天の日の朝礼では気分を悪くする生徒は結構いたような記憶がありますが 当時はまだ栄養失調という病気も珍しくはない時代だったので現在とは比較はできませんが“日射病”も“熱中症”と同じような症状だったと思います。いつ頃からかはっきりはしませんがその後“熱射病”という言葉がでてきて“日射病”とは別のものですよという解説がついてたような気がします。そして今では“日射病”や“熱射病”という単語を聞く機会が減って“熱中症”という言葉が主に使われています。ここまで書いてしまったので“日射病”熱射病”“熱中症”の違いについて整理しておきたいと思います。

新聞やテレビで解説でも取り上げられることもあるのですが 説明を聞くたびにすこしずつ解釈が違っているような気がして・・・単に筆者の理解力不足かもしれませんが あらためて調べてみたいと思います。まず“日射病”は

日射病・・・炎天下で運動した時に 大量の発汗で身体の水分が不足することで心臓に戻る血液量が減少して 脱水症状になること。症状の特徴としては 倦怠感 吐き気 あくび 頭痛 などでひどいものは 意識障害につながり死亡に至ることもある。

となんとも恐ろしい説明になっています。まさに“熱中症”と同じに感じてしまうのですが・・・次に“熱射病”についてですが

熱射病・・・高温多湿のもとで長時間過ごしたときに 大量の発汗によって体内の塩分や水分が著しく不足して体温の調整がきかなくなることで 症状の特徴としては顔は青白くなり 大量の発汗を伴い肌は冷たく じっとりとした症状になる。

とあります。これも“熱中症”で聞くような内容ですが・・・ではでは“熱中症”についてはとといいますと

熱中症・・・日射病や熱射病などの総称。

エッ～ なんとそんなオチがあるなんて・・・“日射病”も“熱射病”も“熱中症”に含まれるとは・・・別のものだと決めつけてたのは 単に筆者の思い込みだけということでした。最初から知っていた方たちには申し訳ない原稿となってしまいました。くやしいので他の解説を調べてみると

熱中症・・・熱中症は 4つに分類される 熱失神（＝日射病）
熱痙攣（ねつけいれん） 熱疲労 熱射病 に
分けられ その総称として熱中症と呼ぶ。

とありました。やはり筆者の認識違いということになります。どっと疲れが出てきた感じでなんとも言えぬ倦怠感 頭も痛くなってきました。なんか“熱中症”の症状に似てきました。筆者も“熱中症”かも・・・（それも勘違いです）。

原稿担当：竹中 直（チョコク）

