水分不足と熱中症　　2025.5

◎昨年の熱中症

総務省の公表統計では、令和６年５月から９月までの熱中症による救急搬送は約 10 万人で、平成 20 年以降最も多くなっています。65 歳以上が最も多く、次いで成人、少年、乳幼児の順です。医療機関での初診時における傷病程度別では、軽症（外来診療）65.3%、中等症（入院診療）32.0%、重症（長期入院）2.2%、死亡 0.1%となっています。発生場所は住居が最も多く、道路、屋外、仕事場の順となっており、65 歳以上では室内での発生が 50%に達したとしています。

◎水分不足と熱中症

熱中症には脱水症が大きく関係しています。体内水分量は高齢者では 50%程度と少なく、少しの水不足でも血圧、血流が影響を受け、体温を調節するために必要な血液の量も減ります。血液の流れが低下すれば体内に熱がこもり、体温調節機能に支障が出て、熱中症を引き起こすリスクが高まることになります。

◎一日の水分の出入り

おもに自宅内で生活している場合は一日約 2500ml の水分が出入りしているとすると、便や尿から 1600ml、皮膚、呼気から 900ml（不感蒸泄）が出ていき、食物や代謝水で 1300ml、飲料水 1200ml が入ることで出入りのバランスが取れることになります。

◎脱水症予防は熱中症予防

脱水症の症状が見られる一歩手前の段階のことを「かくれ脱水」と呼んでいます。暑さを感じにくく、発汗が少ない高齢者のほとんどがかくれ脱水の状態にあり、少しの水分減少でも体温調節機能に障害をきたし脱水症から熱中症へ移行します。主に室内で生活していても気づかないうちに不感蒸泄で確実に体内水分が失われているからです。

◎こまめに水分を取りましょう。一日 1200ml 飲もうとすると 1 回 200ml なら一日 6 回、100ml なら 12 回摂取することになります。1 回量を少なくすれば、かなりの摂取回数が必要となりますが、意識的に摂取する機会を多くもつ習慣をつけることが大切でしょう。

◎2024 年 5 月発行広報げろのフロムドクター「汗腺を鍛えて熱中症予防」も参考にしてください。

下呂市立金山病院　顧問　古田智彦