

## 令和2年夏の熱中症について

今年（2020年）の7月は長梅雨の影響で気温が低かった半面、8月1日の梅雨明け以降、都心で猛暑日が連続し、数多くの方が熱中症で亡くなりました。

10月5日現在、今夏の熱中症死亡者数は200人で、解剖で判明した症例を含むと調査開始以降、過去最多となる可能性があります。

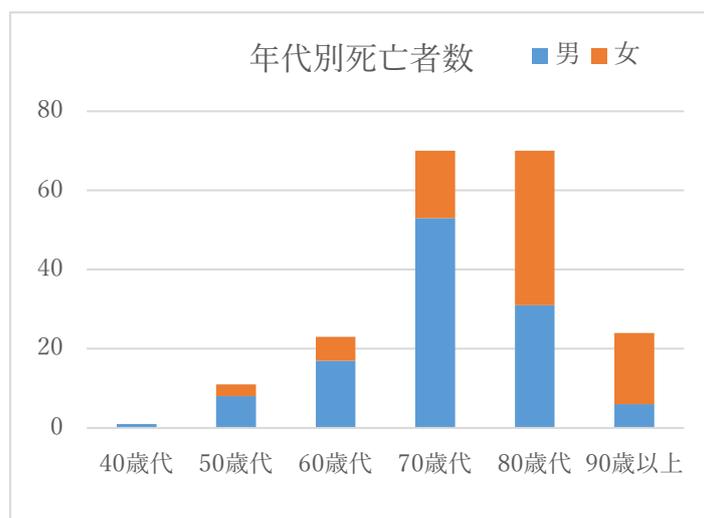
東京都監察医務院で扱った熱中症での死亡者の特徴・所見としては、以下の点が挙げられます。

### 単身の高齢者に多い

年代別の死亡者数を見ると、大部分(約89%)は65歳以上の高齢者です。

高齢者は喉の渇きを認識する感受性が低下しており、気づかぬ間に脱水が進んでいることがあります、注意が必要です。

また、約74%は単身生活者でした。周囲が体調の異変に気づきにくく、重篤になってしまう可能性があります。



### エアコン使用のない高温の屋内で発見

ほとんどの方（約94%）は屋内で亡くなられていました。その約90%の方はエアコンを使用していませんでしたが、過半数以上は、エアコンの設置はあるのに、使用していなかった例でした（右表赤枠）。

エアコンの設置	あり	なし	不明
	117	66	4
エアコンの使用	あり	なし	不明
	15	102	
			4
			168(全体の90%)

暑い日は無理せずに、エアコンを使用するようにしましょう。

また、エアコンは使用していても故障のためか部屋が全く冷却されていない例や、故障の修理を待っていた例もありました。夏が来る前に一度、エアコンが故障していないか確認しておくといでしょう。

なお、自宅内が物やごみなどで溢れており、風通しが悪く、熱がこもりやすくなっている例もありました。自宅内を片付け、風通しをよくしておきましょう。

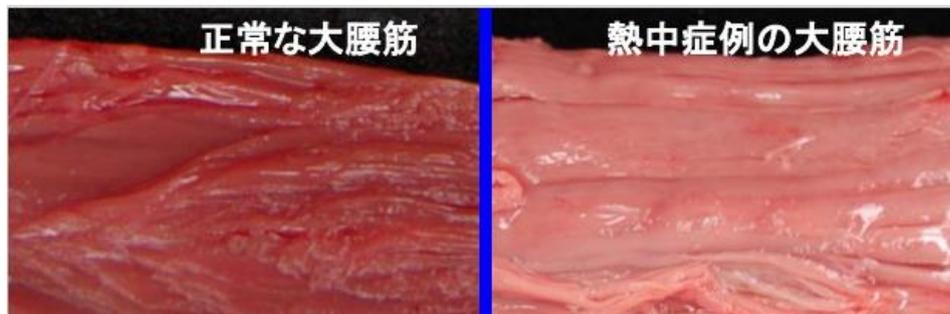
## 脱水をきたす

熱中症では、発汗で体内の水分が失われ、脱水になることがあります。脱水になると、皮膚の張りが失われるため、皮膚を指でつまんで少し持ち上げてから離しても、なかなか元に戻らず、伸びたままになります（ツルゴール低下）。また、尿の色が茶褐色に濃くなるのも脱水の時や横紋筋融解症（次項）で見られます。

これらの所見が見られる前に、水分と塩分の補給をするようにしてください。

## 異常な高体温をきたす

熱中症では、発汗などの体温調節機構が働かなくなると、高体温（40℃以上）となります。高体温になると、横紋筋融解症が起こることがあり、解剖では、熱により変性した筋肉などを確認します。



また、熱中症と同様に高体温を起こす疾患には、感染症や脳出血、頭部外傷、薬物中毒などがあり、解剖によって、これらの疾患でないことを確認する場合があります。

（参考：[第16回公開講座 監察医から見た熱中症の実態（資料1）、（資料2）](#)）

当院では、毎年、熱中症死亡者の統計をホームページに公開しています。その年の気温などによって、死亡者数に違いはありますが、亡くなられる方の特徴は毎年、同じです。

以下の点に注意して、熱中症を防いでいきましょう。

熱中症死亡は、「予防可能な死」です。

喉の渇きを感じる前に、水分補給を。

エアコンの使用はためらわない。

夏が来る前に、エアコンの故障はないか、確認を。

自宅内を片付け、風通しをよくしましょう。