

読むだけで強くなる

防災小話 3 「熱中症は大災害？」

みなさん、こんにちは。神石高原町防災アドバイザーの内山です。まもなく梅雨が明けようとしている今日この頃、次は夏本番の季節がやってきます。夏といえば熱中症と台風が心配な季節ですが、今日はこの熱中症についてのお話です。

ところで、熱中症を経験したことはあるでしょうか？私は実は、軽い熱中症に、何度もなったことがあります。今から7、8年前、諸般の事情により、職場の自分の部屋にだけ、自由に使える冷暖房設備がありませんでした。暑かろうが寒かろうが、規定の期間の、一定の時間にだけ冷風（あるいは温風）を吐き出して、夕方には停止する無情なエアコン（もちろんお昼休みにも停止します）は、自然や人間の都合は考慮してくれません。エアコン稼働期間になる前（と過ぎた後）の、何度もやってくる猛暑の日には、パソコンが熱暴走で止まることが何度もありました。そんな時、ふと椅子から立ち上がると、突然めまいに襲われました。立ち上がると、体がふわふわして、平衡感覚がおかしくなっていることによく気付くのです。

実は、このような住居などの屋内での発症は、熱中症で搬送される全体の半数（消防庁、2017）に及びます。室内で動かずにじっとしていると、症状の発生や悪化に気が付きにくいことも原因ではないのかと、個人の経験から想像しています。しかし熱中症は、重症化すると、命を落とす危険な症状です。統計を見てみると、平成19年から30年まで、熱中症で亡くなった方の人数は年平均で813人（厚生労働省、2019）にもなり、これは東日本大震災を除く自然災害の死者数の年平均165人（内閣府、2018）の、4.9倍もの死者数になります。同じ気象災害でも、干ばつや日照不足などは、農作物の不作をもたらすなどとして、古くから自然災害として扱われてきました。しかし、同じく気象現象を誘引とする熱中症は、自然災害とはあまり呼ばれないようです。しかし、これだけの人的被害をもたらす自然現象は、個人的にはもはや災害ではないかとさえ思います。適切な対策によって予防できる点も、他の自然災害と共通です。



こうしてみると、やはり熱中症を甘く見ることはできません。熱中症の死者の94.7%は、6月から9月の4ヶ月間に集中します。神石高原町は猛暑日もなく涼やかな町とはいえ、危険なくらい暑い日もありますので、これからの季節、涼しい場所、涼しい格好で、こまめな水分・塩分の補給をとって、十分にご注意ください。

2019（令和元）年7月22日

神石高原町防災アドバイザー
内山庄一郎（防災科学技術研究所）

