

# 健康コラム 近年の猛暑と熱中症

今年(2013年)の夏、皆さんは何度もテレビで熱中症のニュースをご覧になったと思います。今年の夏、熱中症で救急搬送された患者(以後は、患者とします)は過去最高を記録しました。全国の主要政令市の患者数は2010年に急増し、その後多い状態が続いています。昔は熱射病、日射病と呼ばれることが多かったのですが、最近では、高温環境下で体温調節などの適応ができずに生じる様々な身体異常を総称して「熱中症」と呼んでいます。脱水、めまい、発汗など軽度のものから意識混濁、意識喪失など重度のものまであり、対応を誤ると死に至ることもあります。予防策は過度の暑さを避けることに尽きますが、運動中や作業中、あるいは日常生活の中で十分な休憩をとることや水分(塩分)補給も予防に有効です。また、居住空間(居室など)の温度を適正に保つことも重要です。

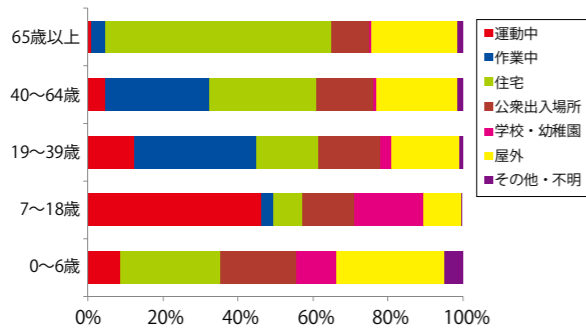
## 年齢と発生場所・発生原因

熱中症の発生場所は年齢によって大きく異なります。20歳代から50歳代にかけては、特に男性で、屋外で作業中に倒れる人が多く、中学生・高校生では運動中に倒れる人が多くなります。これは、暑さの中、激しい作業・運動をすることが原因です。暑い日にはいつも以上に休憩をとり、水分補給をすることが予防にとって大変重要になります。ただ、本人の心がけだけでは予防は難しく、管理者・監督者の配慮が必要になります。高齢者では逆に半数近くが自宅室内で発症しています。熱中症は暑さの中、屋外で動き回ることによって発症すると思いがちですが、屋外と同様、屋内も危険なのです。特に高齢者は暑さを感じにくくなっていること、さらにエアコンなどを上手に使うことが苦手なため、気付かないうちに暑い部屋

で過ごし熱中症になってしまうと考えられます。予防には周囲の方々の積極的なサポートが効果的です。就学前のお子さんで熱中症にかかるおさんはそれほど多くありませんが、幼児については気になることがあります。2012年についてみると、子どもは自宅での発症が最も多いのですが、駐車場あるいは車内での発症が14件ありました。驚くことにそのすべてが2歳以下(0歳3件、1歳9件、2歳2件)のおさんでした。買い物などに連れて出かけたものの、まだ一人では上手に歩けないため、車の中に残しておく、といったケースが多いと考えられます。死亡に至るケースが少なくなっているためニュースで報じられることはあまりありませんが、まだまだ注意が必要です。

## 温度環境と熱中症

日最高気温と患者発生率(1日当たりの患者数)との関係を見ると、27℃、28℃あたりから発生が見られ、32℃を越えると急激に上昇し、気温が高くなると熱中症の危険性が高まることがわかります。ただ、皆さんも経験していると思いますが、同じ気温でも、湿度が低い時には比較的過ごしやすい、逆に湿度の高い時には蒸し暑く、不快に感じるが多くなります。これは



## ◆お詫び

### 『検査結果送付のご案内』における参考基準値の誤記載について

平成25年10月~11月初旬にコアセンターからお送りした妊娠前期の『検査結果送付のご案内』検査結果欄において、グリコヘモグロビン(HbA1c)の参考基準値が誤っておりました。平成25年4月1日より検査法の変更に伴い参考基準値も変更いたしました。この期間のみ誤って旧検査法の参考基準値を記載してしまったものです。同封の『検査項目の説明』に記載されている「4.6~6.2」が正しい参考基準値です。検査結果の数値が、正誤のいずれかの基準値を外れる方には、お詫びのお手紙とともに、あらためて正しい基準値を記載した検査結果をお送りいたしました。この件につきまして、ご不明な点やご意見などありましたら、右下に記載の「エコチル調査コールセンター」までご連絡ください。このような誤りが生じたことにつきまして、参加者の皆様に心よりお詫び申し上げます。今後このようなことのないよう十分に注意してまいりますので、ひきつづきエコチル調査へのご協力をお願いいたします。

このコラムでは、環境や健康に関する話題を専門家が分かりやすく解説します。

熱中症についても当てはまり、熱中症の発生には気温だけでなく湿度なども関係しています。気温と湿度は天気予報でもわかりますが、もっと正確でわかりやすい情報があります。これは、気温に湿度や輻射熱、風速などを組み合わせて熱中症発生の危険性を示す「暑さ指数」を計算したもので、環境省のHPから「熱中症予防情報」として提供されています。

## 終わりに

IPCC(気候変動に関する政府間パネル)の最新の報告書によれば、1986~2005年に比べて、2081~2100年における世界平均気温が2.6~4.8℃上昇すると予測されています。地球温暖化の進行に伴って、2010年、2013年のような猛暑もこれまで以上に起きると考えられます。また、都市部では地球温暖化に加えてヒートアイランド現象も進行しています。子どもを熱中症から護るための注意がこれまで以上に必要になっています。

熱中症に関する情報は下記をご参照ください。  
**環境省・熱中症予防情報**  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>  
**国立環境研究所・熱中症患者速報**  
<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/spot/index.html>  
**環境省・熱中症環境保健マニュアル**  
[http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/manual.html](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html)



■著者プロフィール  
 独立行政法人国立環境研究所  
 環境健康研究センター  
 エコチル調査コアセンター  
 フェロー  
**小野 雅司**

1978年東京大学大学院医学系研究科修了(保健学博士)  
 その後国立公害研究所、国立環境研究所に勤務(2009年3月定年退職)  
 2010年4月より現職  
 専門は、熱中症、紫外線の健康影響等に関する研究

## 編集後記

一緒にいるだけで元気が出るようなジャガーさんと、その隣でニコニコと微笑んでいらっしゃる木下さん。お互いを尊重し、信頼し合う、とても素敵なご夫婦でした。ジャガーさんの「一緒に頑張っていきましょう」という力強い言葉に、私たちも勇気づけられました。参加者の皆さんはもちろん、応援して頂いているサポーターの皆さんのためにも、最後まで、しっかりと頑張っていきたいと思えます。(KK)

## お問い合わせ エコチル調査コールセンター

0120-53-5252  
 9:00~21:00(フリーダイヤル・年中無休)

## 子どもの健康と環境に関する全国調査 (エコチル調査) コアセンター

〒305-8506 茨城県つくば市小野川16-2  
 独立行政法人国立環境研究所



2013年12月 発行



最新情報/もうすぐ9万人!・お父さん(パートナー)とエコチル調査

## 健康コラム

# 近年の猛暑と熱中症

あなたがたより



エコチル調査だよりは、「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」の研究成果や進捗状況を参加者のみなさまへお知らせする情報紙です。

<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/>

# 妊娠、出産、子育てを戦い抜く

エコチル調査サポーター代表第1号のジャガー横田さんと、そのご主人で医師、大学教授でもある木下博勝さん。お二人にお話を伺いました。

## 一ジャガーさんには3年前のキックオフイベントで、サポーター代表として参加していただきました。

ジャガー横田さん：その当時、子どもを産んでまだそれほど経っていませんでしたし、高齢出産ということもあって、声をかけていただいて参加することになりました。

## 一エコチル調査に参加いただいている方の出産年齢を見ると、40歳以上は4%程度なのですが、45歳以上になると0.1%以下になっています。

ジャガー：1,000人に1人ですか。すごい!私のブログにも40歳を過ぎて出

産されたという方がコメントを下されるんですよ。

一木下さんは、大学ではどのようなことを教えていらっしゃるのでしょうか。木下博勝さん：養護教諭をめざしている学生に、簡単な内科学や解剖生理学、公衆衛生学などを教えています。実はエコチル調査についても教えていて、テストにも出しています。エコチル調査は父親も参加しますよね。ここをよくテストに出すんですが、僕はこれが良いなって思っています。

## 一妊娠に気づかれたときのことをお聞かせ下さい。

ジャガー：妊娠がわかった翌月に、5試合入っていたんです。ポスターにも載っているし、これは休みたくないなあと思って、周りに内緒で出場したんですよ。もちろん主人には言いましたが、心配して、仕事を休んで全部付いてきてくれました。

## 一不安はなかったですか。

ジャガー：不妊治療をしていたんですが、治療中は全てのものをストップして、大事に大事にしていたんです。それにもかかわらず、結果的にうまくいきませんでした。これはストレスだなと思いました。プロレスをするのは私にとっては普通のことだし、自分らしくいようと。それで、この5試合だけはやりたいと主人に言ったら、「本当なら止めるべきだと思うけれども、あなたは言っても聞かないし」と、許したということとは違うかも知れませんが、



プロレスラー  
**ジャガー横田** Jaguar Yokota  
 profile  
 中学卒業後に全日本女子プロレスに入団し、数々のタイトルを獲得。2004年に木下博勝氏と結婚。2006年には待望の第一子、大雄志くんを出産。現在も女子プロレスラーとして活躍しながら、テレビ、ラジオ等各メディアにて幅広く出演している。オフィシャルブログ：<http://ameblo.jp/jaguar-taishi/>

見守ってくれました。なので、安心して試合をこなすことができました。

木下：不安でしたけど、妊娠中を通して心がけたのは、彼女らしくしてもらうということでした。例えば、寝る時間についても、早く寝なさいと言わずに、なるべく彼女の生活スタイルをそのまま続けるように心がけていたつもりです。

## 一お子さんは小学校1年生とのことです。子育ての大変さは変わってきましたか。

ジャガー：生意気になりました。きかん坊だと思いますね。木下：性格はジャガー一似ですよ。ジャガー：口答えするところはこの人に似ています。ああ言えばこう言うところ(笑)。木下：だいぶ自分の意思も出てきて、

\*環境省エコチル調査HPで、インタビューの詳細版がご覧頂けます。

<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/>

納得しないとやらないんですよ。「何々をしないで」とただ注意するのではなくて、自分が納得できるように説明しないと、なかなかやりません。ボクは特に「つ」が付く年、つまり八つ、九つ、ここまでが勝負だと思っているんです。それ以上になりますと、自我が過ぎてしまって、注意してもあまり言うことを聞きにくいと思うんですよ。従って、今が勝負だと思って黙っているんですね。

ジャガー：ちょっと行儀が悪くて、言っても全然ダメなんです。難しいですね。  
木下：僕の言うことは良く聞きますよ。  
ジャガー：うるさいから合わせているだけ!いないところでブーブー文句言ってるよ(笑)。

**一もっと小さかった頃は、木下さんの協力はいかがでしたか。**

ジャガー：ほとんどないです。  
木下：いや、やる気持ちはあったんですけど、現実的に時間的な問題ですよ。できる範囲ではやったつもりなのですが…そう評価してもらえてないみたいですね(笑)。

**一参加者の方へのメッセージをお願いします。**

木下：日本から成果を発信するということは、すごく誇れることです。子どもの健康に対する環境の影響が分かれば、それを回避する手段、方法も検討できます。大事なことは、続けることですよ。どうしても途中でやめてしまう人はいるでしょうけど、大切な調査に参加しているという意識を持ってもらって、できるだけ多くの人に続けていただきたいですね。

ジャガー：本当にそうですね。自分の子どもの次の世代、さらにその子どものため、ということですからね。長期に渡る調査ですけど、最後まで参加していただきたいですね。  
木下：一般の人にも、もっと「エコチル調査」という名前を知って欲しいですね。

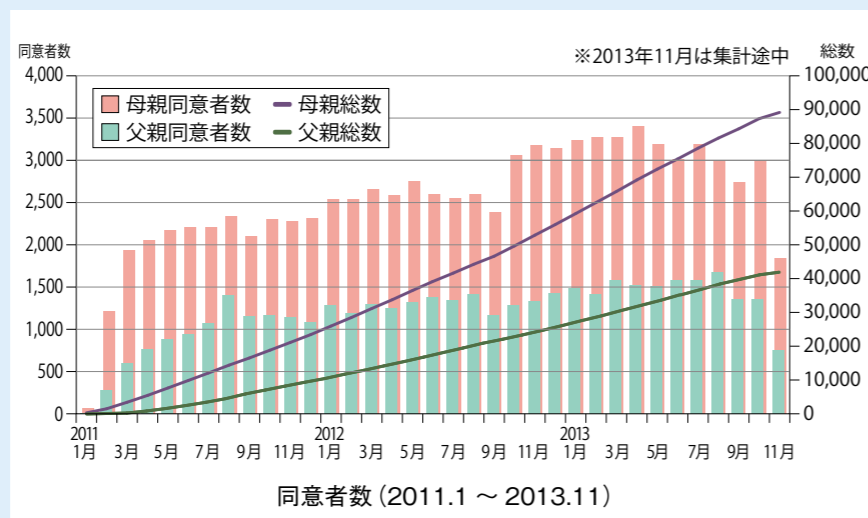
ジャガー：一つ一つ結果が分かってくれば、もっと浸透しますよね。最終目標とは違って、知らなかったことが分かっただけで、安心したり、気をつけたりとかできますからね。私も調査に参加したかったのですが、妊娠したのが調査の始まる前だったので、残念ながらできませんでした。ですから、サポーターとして皆さんに協力を呼びかけています。将来のために、今土台を作っていくということです。子どもたちが健やかに育つ環境を作るために、一緒に頑張っていきましょう。



**最新情報 もうすぐ9万人!**

2013年11月末時点で登録された参加者数は、お母さんが88,895名、お父さんが41,930名となりました。目標である10万人を目指して、調査対象地域では、お母さん(妊婦さん)の参加登録終了となる2014年3月末までの間、多くのお母さんに参加登録いただけるよう声かけを続けています。「エコチルベビー」誕生の報告も続々と届いており、66,000名を超えました。エコチル調査開始当初に参加登録いただいたお母さんから生まれたお子さんは2歳半ばに達しています。生後6か月以降は半年に1回質問票調査をお願いしていきます。この質問票調査はお子さんの健康に関する質問が中心になっており、それをもとに環境要因が子どもの健康に与える影響を調べていきます。お一人お一人の回答が重要になりますので、ご記入の上、返送いただけますようお願いいたします。

来年度(2014年度)以降からは集まった貴重なデータをもとに、例えば「妊娠期の喫煙などの生活習慣が妊娠中のお母さんの健康あるいはお子さんの出生時体重にどのような影響をおよぼすか」といった検討を行い発表していく予定です。得られた研究成果はエコチル調査だよりも分かりやすく紹介していきたいと考えています。



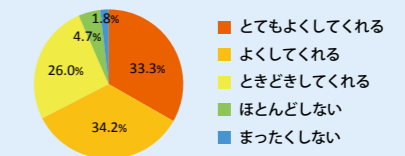
**お父さん(パートナー)とエコチル調査**

エコチル調査では、妊娠中や出産後の様々なタイミングでパートナー(お父さん)の生活習慣や育児への参加などについてお聞きしています。妊娠・出産という、どうしてもお母さんとお子さんのことだけに注目が集まりがちですが、生活や家計を共にするパートナーがお母さんやお子さんに与える影響も計り知れないものがあります。今回は、そんなパートナーについて、調査票の回答からわかってきた最新の情報をお届けします。

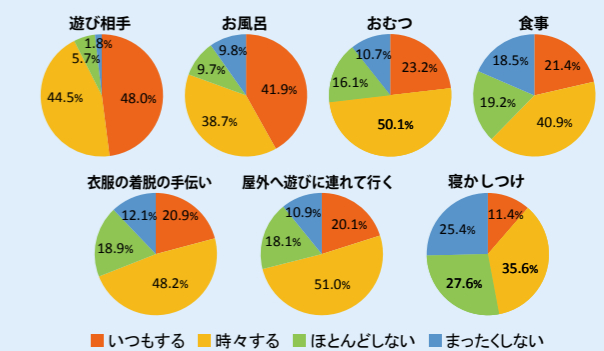
まずは、しばしば少子化対策や妊娠出産に伴う「望まない離職」への対策として話題になる男性の育児休業の取得状況です。これは出産後6か月の段階でお母さんへの質問としてお聞きしています。今回は2013年10月段階で集まった40,343件を集計した結果、パートナーの育児休業取得は全体の4.5%でした(未回答686件)。20人に1人以下ということで、まだまだ男性の育児休業は一般的とは言えないようですが、他の調査結果よりは高めの数字となりました。

では、実際のパートナーの育児へのかかわりはどのようなものか、育児シーン別に、お母さんに「いつもする」から「まったくしない」までの4段階で評価してもらいました。「いつもする」の割合が高い順にみると、「遊び相手」で50%弱、「お風呂」で40%強、「おむつ替え」「食事」「衣服の着脱」「屋外に連れて行く」で20%強、「寝かしつけ」で10%程度のパートナーがそれらの育児をいつもしているそうです。逆に「まったくしない」の割合が高い順にみると、「寝かしつけ」で25%程度、「食事」で20%弱、「衣服の着脱」「屋外に連れて行く」「おむつ替え」「お風呂」で10%前後、「遊び相手」をまったくしないパートナーは2%以下となりました。遊び相手は「いつもする」と「ときどきする」で90%を超えている中、寝かしつけや食事など、時間がある程度決まっている育児項目に

はあまり関われないパートナーも多いようでした。そんなパートナーの育児参加、お母さんたちはどう捉えているのでしょうか?エコチル調査では出産後1年時点でパートナーの育児参加について、お母さんにお伺いしています。ここでは集まった25,883件(未回答258件)の調査票を集計した結果、パートナーが育児を「まったくしない」「ほとんどしない」は6.5%で、逆に「とてもよくしてくれる」「よくしてくれる」が全体の2/3を占めていることがわかりました。今回の集計結果では、育児休業を取得して主体的にとまではないものの、遊びなどを軸としながら育児に関わり、お母さんを支えるパートナーの実態がみえてきました。



パートナーの育児へのかかわり(お母さんによる評価)



項目別パートナーのかかわり(お母さんによる評価)

この結果は2013年10月時点回答に基づくデータクリーニング前の暫定的なものです。

**お知らせ**

**「エコチル調査国際シンポジウムin名古屋」開催**

平成25年11月15日に名古屋市のミッドランドホールで、200名を超える参加者を迎えて国際シンポジウムが開催されました。

このシンポジウムは、前日から開かれていた世界中の大規模疫学調査の代表が集まる「国際連携会議」の機会に開かれたものです。各国の代表者から直接取組状況を報告いただき、エコチル調査からは、調査の進捗状況と質問票調査からわかってきたいくつかの結果を報告いたしました。また、最後には愛知県医師会や調査参加者代表から力強い応援のメッセージもいただきました。詳しい内容は<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/>をご覧ください。



**送りそびれている質問票はありませんか?**

6か月ごとをお願いしている質問票は、できるだけ調査対象日から2週間程度で送り返していただくようお願いしております。しかし、うっかり送り返すのを忘れて、書き忘れたままになっているものがありましたら、ぜひお送り下さい。記入の時期がずれてしまっても、データとして有効に使うことができます。なお、いつお書きになったか(記入年月日)は忘れずにご記入下さい。また、質問票を紛失してしまった場合には、再度お送りしますので、担当のユニットセンター窓口までご連絡下さい。



**●エコチル調査のサポーターになりませんか?**  
参加者のみなさまやご家族はもちろん、参加者以外の方でもこの調査の趣旨にご賛同いただける方は、下記のエコチル調査HPからサポーター(応援)にぜひご登録ください。環境省から調査の進捗状況や最新情報などをメールマガジンでお届けします。(サポーターページでは、過去のメールマガジンを読むこともできます)  
<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/> モバイルサイト

