



医介の

太助だより

118号

ホームページは



↑こちらから↑

発行：株式会社 介護の太助

編集：本部 令和8年8月12日

令和8年熊本地震

このたびの震災により犠牲となられた方々に、謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災されました皆様ならびにご家族の皆様、心よりお見舞い申し上げます。また、被災地域では余震が続く、不安な日々が続いていることと存じますが、皆様の安全と一日も早い復興を衷心よりお祈り申し上げます。

暑さの新名称

2026年4月17日、気象庁は最高気温が40度以上となる日の名称を正式に「酷暑日」と決定しました。近年、記録的な高温が続いているために誕生した新しい用語で、一段上の暑さ対策が必要な時代になったともいえます。今回は、近年の酷暑日の傾向をはじめ、猛暑日・真夏日との違い、夏暑さに備えるポイントを紹介いたします。



酷暑日

2007年に35度以上の「猛暑日」が制定されてから19年経ちますが、近年の記録的な高温により40度超えが珍しくなくなり、警戒を促すために新たな予報用語として採用されました。この名称は気象庁がホームページで実施したアンケート結果や、有識者の意見を反映して決定しています。「酷暑日」という言葉には、これまでになく暑さへの強い危機感も込められています。

気温の呼び方は、その日の最高気温によって以下のように分かれています。

- ・夏日…最高気温が25度以上の日
- ・真夏日…最高気温が30度以上の日
- ・猛暑日…最高気温が35度以上の日
- ・酷暑日…最高気温が40度以上の日

最高気温30度以上の「真夏日」や、最高気温35度以上の「猛暑日」でも、十分に熱中症のリスクが高まるレベルです。一方、人間の体温を上回る酷暑日は、暑いというレベルを通り越し、生命に危険を及ぼす環境といえます。

暑さに備えるポイントと注意点

熱中症のリスクを左右する要因の一つに湿度が挙げられます。人は暑くなると汗をかき、蒸発によって体温が下がります。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体内に熱がこもって体温調整がうまく機能しなくなり、特に汗をかくのは40度を超えるような「酷暑日」には、高い傾向にあるため、蒸し暑く感じやすくなります。逆に、周囲が高い山々に囲まれている、都市部である、海からの涼しい空気が届きにくい、といった地域では「酷暑日」になる可能性がより高くなります。

また、熱中症対策では、最高気温と同じく最低気温に注意しなければなりません。特に最低気温25度以上の日は「熱帯夜」と呼ばれており、睡眠中の熱中症のリスクが高くなります。さらに近年は、最低気温が30度を下回らない夜も多く観測されています。日本気象協会では最低気温が30度を下回らない夜を「超熱帯夜」と呼んでいます。これに比べると、夜間は室温も下がっていると思われがちですが、昼の高温によって蓄積した熱の影響で室温が高い状態が続いている場合もあり、睡眠時は水分が補給できないことに加え、汗として体の水分が排出され続けることから、寝ているうちに熱中症を発症するケースもあるため注意が必要です。



熱中症予防のために

熱中症は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなったり、体内に熱がこもることによってさまざまな症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

- ① エアコン等で温度をこまめに調節
- ② 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- ③ 外出時には日傘の使用、防止の着用
- ④ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休息
- ⑤ 吸湿・速乾素材の衣服を着用
- ⑥ 保冷剤、氷、冷たいタオル等で身体を冷やす

エアコンが使用できない場合には、涼しい服装に着替え、濡れたタオルを使用する等、とにかく身体を冷やしましょう。あれば移動しましょう。



災害時に注意

災害時には避難所・屋外・車中など、空調環境が整っていない場所です。前述の熱中症にはくれぐれもご注意ください。長時間同じ姿勢でいることや水分不足などにより「エコノミークラス症候群」を発症するおそれがあります。水分補給に加え、足の指や足首などの運動、全身のストレッチなどをこまめに行いましょう。

避難生活になると、歯磨きや口腔ケアが不足しがちです。お口の衛生状態が悪くなると、むし歯や歯周病だけでなく、誤嚥性肺炎などの原因になることがあります。歯磨きが出来ない場合は、うがいだけでも行いましょう。

気温も湿度も高い季節なので、食中毒にも注意が必要です。保存方法や消費期限を必ず守り、開封後はすぐに食べることが大切です。

