

生活

与气候变化相关的死亡

気候変動関連死

～人真的会因热而死吗?!～

～暑過ぎて死んでしまう?!～

现在正值寒冬季节，大家也许已经忘记了，去年夏天是多么的热啊！您所在的地区持续了多少个「猛暑日」（高温酷暑日）？

日本气象厅将日最高气温 25℃ 以上的天气称为「夏日」（夏日），将日最高气温 30℃ 以上的天气称为「真夏日」（盛夏日），将日最高气温 35℃ 以上的天气称为「猛暑日」（高温酷暑日）。又在 2022 年，日本气象学会发布了一项提案，将气温 40℃ 以上的天气称为「酷暑日」（极端高温日）。特别是在去年夏天，我们常常听到「酷暑」这一词。关于这种极端高温是如何影响人的身体的，最近的研究结果揭示了各种最新消息。下面就让我们在下一个夏天到来之前，梳理一下需要注意的地方吧。

说到极端高温对身体的影响，人们首先想到的就是「热中症」（中暑）。以前在第 68 期《天天好日》也曾提及过这一内容。然而，像极端高温这样的与气候变化相关的死亡人数要比中暑多得多，有一种说法是，它的死亡率是中暑的 7 倍。有人指出，它还会诱发心脏等循环、呼吸系统疾病的发生，导致糖尿病的恶化，以至于对精神健康（心理健康）产生不良影响。据说高温会加重抑郁症的程度，增加自杀率。

预防中暑最为常见的两种措施就是“避开高温”和“补充水分”，那除此以外还应该注意些什么呢？例如，天气太热时，人往往会失食欲。一旦出现这种情况，就会发生因缺

今は真冬なので忘れてしまったかもしれませんが、去年の夏は本当に暑かったですね。皆さんの住まいの地域で「猛暑日」は何日くらい続きましたか。

気象庁では、最高気温が 25℃ 以上の日を「夏日」、30℃ 以上の日を「真夏日」、35℃ 以上の日を「猛暑日」と呼んでいます。2022 年に 40℃ 以上の日を「酷暑日」と呼ぼうという提案が日本気象協会から出され、とくに昨夏は「酷暑」ということばをよく耳にしました。このような異常な暑さが人の体にどのように影響するかについて、最近の研究で色々なことがわかってきました。次の夏が来る前に、気を付けるべき点など整理しておきましょう。

異常な暑さの体への影響と言うと、まず「熱中症」が思い浮かびます。『天天好日』68号でも以前取り上げました。しかし、酷暑のような気候変動の関連死は熱中症以外にもたくさんあり、一説には熱中症の 7 倍もあると言われています。心臓などの循環器・呼吸器の疾患、糖尿病の悪化、さらにメンタルヘルス（心の健康状態）への影響も指摘されています。暑さによってうつ病が悪化し自殺が増えるというのです。

熱中症対策としてよく言われるのは「暑さを避けること」と「水分補給」ですが、それ以外には何に気を付ければよいでしょう。例えば、あまりにも暑いと食欲が落ちることはよくあります。そうすると、栄養が不足して持病が悪化し、結果的に亡くなるケースがあるそうです。また、暑さで慢性的な

乏营养而使慢性病恶化，从而导致死亡的案例。此外，高温还会导致慢性睡眠不足和精神失衡。还有数据表明，随着平均气温的升高，自杀人数也有所增加，专家们为此敲响了警钟。

尤其是表现在老年人身上的特征是“体内的水分含量低于儿童和成人”，“不那么感觉热和口渴”，“热量容易积聚在体内，给循环系统带来较大负担”。此外，由于他们当中患有慢性疾病的比例较多，就更容易受到“热”的冲击。即使中暑本身很轻微，但似乎也会对身体本就虚弱的部位造成损害。总之，让我们铭记以下几点，安然度过下一个夏天吧。

①适当使用空调

- ・不是凭身体上的感觉，而是正确测量室内温度不超过 28°C
- ・过低的室温 (低于 24°C) 也会对身体造成伤害

・如果温度不是很高，只是湿度大，则可使用除湿功能

②要少量多次地补充水分

- ・要在口渴之前喝水
- ・大致标准为每天 1.2 升
- ・如果出汗过多，请别忘记饮用口服补水液或其他生理盐水补充盐分

③充分地补充营养 (不要不吃早餐、食用蔬菜和水果补充维生素和矿物质)

④充足的睡眠

- ・空调最好整夜开着，并使其保持在 28°C 以下
- ・洗澡不要在临睡前，而应在睡前稍早时间进行，且用温水洗澡

寝不足に陥って心のバランスが崩れることもあります。平均気温が上がると自殺者が増えるというデータもあり、専門家が警鐘を鳴らしています。

特に高齢者は「身体の水分量が子どもや成人に比べて少ない」「暑さやのどの渴きを感じにくい」「身体に熱がたまりやすく循環器系への負担が大きい」といった特徴があります。さらに、元々持病を抱えている率が高いので、「暑さ」の影響を強く受けることとなります。熱中症自体は軽症であっても、元々体の弱かった部分にダメージがくるようです。とにかく以下を心がけて、次の夏を乗り切りましょう。

①適切なエアコン使用

- ・体感ではなく室温をきちんと測って 28°C を超えないように
- ・室温の下げ過ぎ (24°C 以下) も体に負担がかかる
- ・気温はそれほど高くなくて湿度だけが高い場合は、除湿機能を使う

②こまめに水分補給

- ・のどが渴く前に飲む
- ・一日当たり 1.2 リットルが目安
- ・汗をかいたら、経口補水液などで塩分補給も忘れずに



③しっかり栄養補給 (朝食は抜かない、野菜や果物でビタミン・ミネラル補給)

④十分な睡眠

- ・エアコンはできれば夜通しつけて 28°C 以下をキープ
- ・お風呂は寝る直前ではなく少し前にぬるめの温度で入る

※以下のサイト等を参照。NHK クローズアップ現代全記録 2024 年 9 月 10 日放送「熱中症以外

※参照以下网站。NHK《今日特写》全文记录 2024 年 9 月 10 日播送的“除了中暑以外！？与气候变化相关的死亡”。环境部：针对老年人的中暑对策，本田靖“气候变化带来的直接健康风险——与热相关的疾病和死亡”，（《保健医疗科学 2020 Vol.69 No.5》第 412-417 页）

にも！？気候変動関連死」、^{かんきょうしょう}環境省：^{こうれいしゃ}高齢者のための熱中症対策、^{ほんだ やすし}本田靖「気候変動による直接的^{ちよくせつてき}健康リスク—^{ねつかんれんしつべい}熱関連疾病・死亡」（『^{しぼう}保健医療科^{ほけんいりょうか}学 2020 Vol.69 No.5』p.412-417） (○)