

熱中症

正しい知識で2026年の
本格的な夏を乗り切る

佐賀大学医学部附属病院 高度救命救急センター長

阪本 雄一郎 先生



1 はじめに

今年2026年は、5月から例年になく厳しい暑さが続き、佐賀市でも5月として最多となる「10日間の真夏日（最高気温30℃以上）」を記録、5月25日には早くも34℃に達する7月下旬並みの極端な暑さに見舞われました。これからの7月後半から8月にかけては、気象台の予報通り平年を上回る酷暑が予想されており、40℃近くに達する危険な暑さへの警戒が一段と必要になります。

熱中症は命にかかわる病気ですが、正しい知識を持ち、日頃から予防に努めることで防ぐことができます。ご自身はもちろん、大切なご家族や地域の方を守るために、ぜひ参考にしてください。

最近の熱中症救急搬送 の状況(全国と佐賀県)

近年、熱中症による救急搬送人員は、全国・佐賀県ともに深刻な増加傾向にあります。

【全国および佐賀県の救急搬送人員】

◎令和7年(2025年)5～9月

【全 国】10万510人(調査開始以来、初めて10万人を突破し過去最多)

【佐賀県】936人(過去5年間のスパンで見ると確実な上昇傾向)

◎令和8年(2026年)5月(速報値)

【全 国】5月中旬から「2週連続で週間

1千人超」が搬送される異例のハイペース。

【佐賀県】5月5日に鳥栖消防署管内で

今季初の搬送(20代男性)が確認されて以降、

5月25日の猛暑日手前の暑さでも30代、

80代の男性4人が同時に搬送されるなど、

初夏から救急搬送が相次いでいます。

【佐賀県における発生の特徴】

佐賀広域消防局や佐賀市のデータによると、**救急搬送された方の約6割が高齢者(65歳以上)**で占められています。

また、発生場所のトップは「**住居(自宅)**」です。エアコンのない室内や、節電のために使用を

熱中症の重症度と対応

主な症状

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉のこむら返り、手足のしびれ

軽症(Ⅰ度)

対 応

涼しい場所で休む。
水分・塩分を補給する。
改善しなければ
医療機関を受診。

主な症状

頭痛、吐き気、嘔吐、強いだるさ、虚脱感、集中力や判断力の低下

中等症(Ⅱ度)

対 応

医療機関への
受診が必要。
自力で水が飲めない
場合は点滴が必要。

主な症状

意識障害
(呼びかけへの反応が鈍い)、
けいれん、おかしい言動、
真っ直ぐ歩けない

重症(Ⅲ度)

対 応

すぐに119番通報!
救急車を待つ間も
体を徹底的に冷やす。
入院治療が必要。

主な症状

深部体温40.0℃以上、
かつ重度の意識障害
(呼びかけに全く応じ
ないなど)

最重症(Ⅳ度)

対 応

命の危険が極めて高い
状態。直ちに高度な
医療機関での集中治療
(積極的冷却)が必要。

3

熱中症とは? (最新の4段階分類)

控えていた室内で発症するケースが目立ちます。さらに、佐賀県内では農作業中や屋外での散歩・作業中に発症するケースも多く、「誰にでも、どこでも、突然」起こりうるため、十分注意してください。

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が正常に働かなくなることで起こる症状の総称です。

最新の医療ガイドライン(日本救急医学会

など)では、適切な治療を迅速に行うため、重症度を**軽症の「Ⅰ度」から最重症の「Ⅳ度」**までの4段階に整理されています。(左図)

【救急医からのポイント】

◎新設された「Ⅳ度(最重症)」は極めて死亡率が高く、一刻を争う状態です。

◎Ⅲ度やⅣ度が疑われる場合(意識が少しでもおかしい、体が異常に熱いなど)は、ためらわずにすぐ救急車を呼んでください。

◎「自分は大丈夫」と思い込まず、周囲の人がお互いの様子を気にかけて、早期に気づくことが重要です。

熱中症が起こる原因

私たちの体は、汗をかくことで体温を調節しています。しかし、以下のような条件が重なると、この体温調節のしくみが破綻してしまいます。

◎ 高温・高湿度の環境（佐賀特有の、梅雨明け前後の湿気を伴う蒸し暑さ）

◎ 水分・塩分の不足

◎ 連日の厳しい暑さ（体に蓄積した疲労）

◎ 疲労・睡眠不足・体調不良

◎ 通気性の悪い服装や閉め切った室内

【救急現場でよく見るケース】

◎ 「節電のため、エアコンを使わず室内で我慢していた」

◎ 「真夏の農作業や草むしり中に、水分補給を忘れていた」

◎ 「厳しい暑さのなか、屋外イベントやスポーツに熱中した」

いずれも重症化し、Ⅲ度やⅣ度へ進行しやすいパターンです。
日頃からの対策が重要です。

熱中症を防ぐために
できること

暑さを避ける（避暑）

外出はなるべく朝夕の涼しい時間に。室内はエアコン・扇風機を使用し、室温28℃以下を目安に。日傘・帽子を活用。

水分・塩分を補給する

喉が渇く前にこまめに水分摂取。
大量に汗をかいたら塩分も補給（スポーツドリンク、経口補水液等）。

体調管理を行う

規則正しい生活で睡眠をしっかりと、朝の体調チェックを習慣に。
日中の無理な屋外活動は控える。

適切な服装を選ぶ

通気性・吸湿性のよい素材、明るい色の服装を心がける。

警戒情報を確認する

環境省・気象庁が発表する「熱中症警戒アラート」「熱中症特別警戒アラート」をテレビやスマートフォンで毎日確認する。

【2026年・特別注意事項】

◎ 今年は5月から異例の高温が続いており、体には気づかないうちに疲労が溜まっています。「まだ本格的な夏になったばかりだから」という油断は禁物です。

◎ 「熱中症特別警戒アラート」が発令された場合は、不要不急の外出を控え、佐賀県内の各自治体が指定しているクーリングブシエルター（指定暑熱避難施設）などを積極的に利用しましょう。

◎ 節電より命が大切です。エアコンの使用をためらわないでください。



6

もし熱中症の症状が出たら 応急処置の流れ

① 涼しい場所へ避難する（エアコンの効いた室内、風通しのよい日陰など）

② 衣服をゆるめ、体を冷やす（首・わきの下・足の付け根など、太い血管がある場所を保冷剤や氷で冷やすと効果的）

③ 水分・塩分を補給する（意識があり、自力で冷たい水やスポーツドリンクを飲める場合のみ）

④ 改善しない場合、または意識がない（Ⅲ度・Ⅳ度疑い）場合はすぐに119番！

【救急医からの注意喚起】

◎ 意識がはっきりしない場合は、無理に水を飲ませないでください（誤嚥の危険があります）。

◎ ためらわず119番通報を。搬送の遅れが命にかかわることもあります。

◎ 救急車が来るまでの間も、体に水をかけたり扇いだりして、冷やし続けることが大切です。

7

高齢者・子どもは 特に注意

高齢者は加齢により体温調節機能が低下し、暑さや脱水を感じにくくなっています。佐賀

市内でも、エアコンをつけていない部屋で一人で過ごしているうちに重症化するケースが多く見られます。

子どもは体温調節機能が未熟で、地面に近いほど気温が高いため、大人より暑い環境にさらされています。車内への置き去りは短時間でも致命的ですので、絶対に避けてください。

【救急搬送例から】

◎ 一人暮らしの高齢者が「エアコンをつけるのがもったいない」と室内で倒れていた。

◎ 炎天下での農作業中に水分補給を怠り、田畑で倒れているのを家族が発見した。

◎ 子どもが屋外での活動・部活動中に意識を失った。

周囲からの声かけ・見守りが

命を守ることに繋がります。

一人暮らしの高齢者には、

毎日のひと声かけをお願いします。

8

困ったときは かかりつけ医へ相談を

体調に少しでも不安を感じたら、「様子を見よう」と考えず、早めにかかりつけ医に相談し

ましよう。軽症（Ⅰ度）のうちに受診することで、重症化を防ぐことができます。

特に高齢者や持病（心臓病・糖尿病・腎臓病など）のある方は、健康状態をかりつけ医と共有し、服薬内容（利尿剤など脱水を促しやすい薬があります）の確認をしておく安心です。

9

まとめ

◎ 熱中症は誰にでも起こる危険な病気です。特に2026年は初夏からの酷暑で体が疲れやすくなっています。

◎ 最新の基準では最重症の「Ⅳ度」が定義されており、意識障害と高体温は一刻を争う命の危機です。

◎ エアコンの使用・こまめな水分補給・熱中症警戒アラートの確認を習慣にしましょう。

◎ 佐賀県内では搬送者の6割が高齢者です。周囲からの積極的な声かけ・見守りをお願いします。

◎ 少しでも異変を感じたら、無理をせず速やかにかかりつけ医や医療機関へ相談・受診をしてください。

