

MBC ラジオ『ここが聞きたい！ドクタートーク』2026.6.6

第 1205 回放送分『熱中症』1 回目

ゲスト：嶽崎佑介ドクター



二見いすず

今月のドクタートークは「熱中症」をテーマにお送りいたします。

お話は、鹿児島市立病院救命救急センター

嶽崎佑介（たけざき ゆうすけ）ドクターです。

嶽崎さん、よろしくお願いいいたします。

嶽崎佑介Dr.

よろしくお願いいいたします。

二見いすず

嶽崎さんには、救命救急医というお立場から、

熱中症の危険性や対策などについてお話しいただきたいと思います。

年々暑さが厳しくなっているようにも感じますが、

熱中症で搬送されてくる人も増えているのでしょうか。

嶽崎佑介Dr.

去年に関してお伝えすると、去年は救急搬送される方は例年よりも少なかったです。

二見いすず

そうだったんですね。

嶽崎佑介Dr.

これはおそらくですが、去年の6月から

企業の熱中症対策が義務化されたことも大きいと思います。

国から、屋内外を問わず暑い環境のもとで働く人たちに対し、

熱中症予防措置の実施が企業に義務付けられました。

二見いすず

そういえば夏の甲子園でも試合の途中でクーリングタイムを設けるなど、社会全体で熱中症対策を行うことが当たり前という時代になってきましたね。

嶽崎佑介Dr.

はい。ただ学校ではまだ完全に徹底されていないので、引き続き対策していくことは大切です。そして熱中症になりやすい時期として、真夏はもちろんですが、6月の梅雨の時期も注意が必要です。

二見いすず

それはどうしてでしょうか？

嶽崎佑介Dr.

湿度が高いと熱を放散するのが難しくなるからです。熱中症になる環境的要因としては、気温、湿度、そして輻射熱の3つがあります。

二見いすず

気温、湿度、輻射熱ですね。

嶽崎佑介Dr.

はい。そしてそれぞれの割合ですが、気温1、湿度7、輻射熱2となっています。

二見いすず

湿度の割合が7ということは、やはり湿度にはかなり気をつけた方がいいということですね。

嶽崎佑介Dr.

つい気温ばかり気にしてしまいがちですが、湿度も気にするようになりたいです。そして熱中症については、暑さ指数というのがあるので、それを活用すると便利です。気温、湿度、輻射熱の3つの要素をもとに算出された指数になります。

二見いすず

暑さ指数ですね。

嶽崎佑介Dr.

はい。あと併せて、暑さ指数が33を超えると予想されたときに

発表される熱中症警戒アラートと、
さらに暑さ指数が35を超えたときに発表される、熱中症特別警戒アラート。
これから夏が終わるまでは、毎日これらをチェックしておくようにしましょう。

二見いすず

熱中症警戒アラート、そして熱中症特別警戒アラート。
夏場はニュースなどで発表されますので、今日は大丈夫なのかをきちんと確認して、
熱中症対策をとるようにしたいですね。
今月は熱中症についてお送りいたします。
お話は鹿児島市立病院救命救急センター 嶽崎佑介ドクターでした。
嶽崎さん、ありがとうございました。

嶽崎佑介Dr.

ありがとうございました。