

# 熱中症予防 の新習慣

2023年から3年連続で記録的な暑さとなった日本。気温35℃以上を「猛暑日」と呼んでいましたが、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼称することが定められ、2026年も引き続き暑い夏となる予報です。熱中症予防においては、「水分を摂る」「直射日光を避ける」「体を冷やす」などの対策は十分に認知されていますが、それでも熱中症になる方は後を絶ちません。酷暑日には特別な熱中症対策が必要なのでしょうか？ 医師の平野<sup>たけし</sup>雄先生にお尋ねしました。



## 気温40℃超えの日でも同じ熱中症対策？

2025年6月から8月にかけての日本の15の地点での平均気温は、基準値と比べて2.36℃も高く※1、観測史上最も暑い夏となりました。それに加えて梅雨明けが早く、10月中旬まで暑さが続き、気温が高い期間が長いことも特徴でした。熱中症での5月から9月にかけての救急搬送者数は100,510人。2008年の調査開始以降、10万人を超えるのは初めてとなりました※2。

※1 都市化による影響が比較的小さく、長期間観測が行われ、地域の偏りがなく分布した15地点の統計。  
 (出典：気象庁 <https://www.data.jma.go.jp/cpd/longfcst/seasonal/202508/202508s.html>)  
 ※2 消防庁「令和7年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況」による。  
 (出典：総務省消防庁 [https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/items/r7/heatstroke\\_nenpou\\_r7.pdf](https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/items/r7/heatstroke_nenpou_r7.pdf))

ありとあらゆる場所で熱中症への注意が呼びかけられ、ほとんどの人が熱中症への対策を知っているはずですが、さらなる対策が必要なのでしょうか？ 外来診療で毎年、何人もの熱中症患者を診ている平野先生はこう言います。

「気温が非常に高いからといって、熱中症対策が大きく変わるわけではありません。基本的な対策は皆さんご存じの通りです。ただ、ちょっと誤解されていることは多いかもしれませんね」



### 熱中症予防のために飲むのは…

## △冷たい水 ▶ @ぬるめの水

こまめに水分補給をするのはもう常識。暑い時にはつい、冷たい水が欲しくなってしまう。しかし、「体に水分を補給する観点からいうと、適しているのは常温の水です。体への吸収がよく、胃腸への負担が少ないためです。20～35℃が目安です」



冷たい水は熱中症予防に効果がないのでしょうか？  
 「体温を下げる目的なら、冷水でもよいです。ただこれは緊急性が高い場合。日常の中で熱中症予防の水分補給なら、

一定量を飲む意味でもぬるいと感じるくらいの水をすすめます」

緑茶、コーヒー、スポーツドリンクなどは、飲むときに注意が必要。状況に応じて使い分けましょう。

### 水分補給の注意点

#### ● 緑茶、コーヒー

利尿作用があるため、飲むなら一時的な水分補給にとどめた方がよい

#### ● スポーツドリンク

急激な発汗で体内から失われた電解質を補うために有効。糖質が含まれているので常飲は避けた方がよい

## 気がつかないうちになっているのが熱中症

「今回の取材のお話をいただいたとき、『6月号？ ちょっと遅いな』と感じました」と笑って話す平野先生。どういことでしょうか？

「熱中症の患者が増えるのは5月です。2月でもなることもある。暑い日に屋外にいるときにかかるものと思いがちですが、体内に熱がこもって起こる体調不良は熱中症です」

外来で平野先生の診療室に訪れる方は「えっ、私、熱中症なんですか？」と驚かれることも多いそうです。平野先生によると「熱中症かどうかはすぐわかる」そう。頭痛や吐き気、だるさなど症状はさまざまでも、涼しい場所でしばらく休み、水分や栄養の補給という、よく知られている熱中症対策によって回復するケースがほとんど。

「意識障害が出ていたらもちろん、すぐに救急車を呼んだ方がいいのですが、自分の足でクリニックに来られる方は、まあ軽い症状。少し気をつけていれば防げていたと思いますよ」

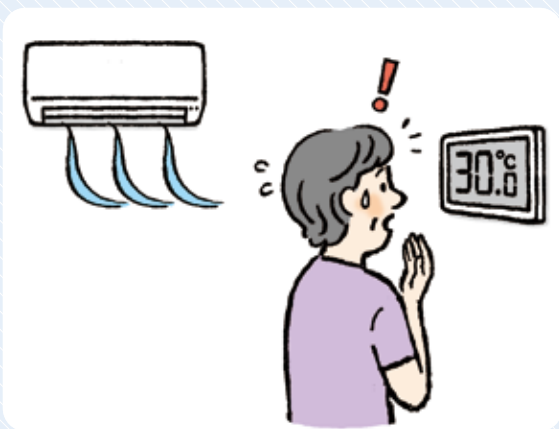
### 平野<sup>たけし</sup>先生

産業医科大学医学部卒。北九州市立大学国際環境工学部教授、鎌倉女子大学家政学部管理栄養学科教授を経て、現在はフリーランス医師。専門は内科学、腫瘍学、栄養学など。



室内の温度上昇に  
気をつけるために…

~~X~~ エアコンの設定温度を28℃にする  
@ 温度計を見て28℃を保つ



屋内で直射日光を避けていても、室温が高ければ熱中症になり得る、だからエアコンを使用するのはもう常識といってよいでしょう。しかし、リモコンで「28℃」に設定していたらよいと思いませんか？ リモコンでできるのはエアコンの運転の強さであって、実際の室温ではありません。室内のよく見える位置に温度計を設置し、28℃になるようにエアコンの設定温度を変えましょう。場合によっては、設定を25℃にするなど、もっと下げる必要もあります。「湿度も気にすることをおすすめします。50～60%がよいとされています」エアコンの除湿機能を使ったり、換気扇をつけるなど、空気の通り道にも工夫をしてみるとよいでしょう。

### 職員が語る 熱中症

昨年の8月下旬に熱中症になりました。朝、目が覚めるとめまいがして体が思うように動かず、直感で「これは危ない!」と思いました。これまで家で過ごす時はエアコンを使っておらず、熱中症になったこともありませんでした。しかし、毎年暑さが酷くなっており、室温も自然の風だけでは調節が難しくなってきたと感じるため、室温の管理を習慣にしておくのは大切だと思います。



バルシステム共済  
生活協同組合連合会  
浦野さん

水分補給のために…

~~X~~ のどが乾いたら水分を摂る  
@ 決まった時間に水分を摂る



上記でも触れた通り、思っている以上に自覚できないのが熱中症。特に高齢者の場合は、のどの乾きを覚えたときには、すでに体の水分がかなり失われていることもあります。

「熱中症予防のためには1日3リットルの水分を摂るのが目安とされています。のどが乾いたときに摂るのでは間に合わない量なんですね。そのために、1時間に1回というように時間を決めて、のどの乾きに関係なく水分を摂るとよいです」

また寝ている間は水分が失われる一方のため、寝る前には必ず水分を摂りましょう。「トイレのために夜中に目が覚めるのをいやがり、寝る前の水分摂取を避ける方もいますが、ほとんどの場合、寝る前の水とは別の原因、例えば膀胱機能の低下などが多いんですよ。持病のある方は主治医と相談の上、水分摂取にも気をつけてください」

## 夏場の体調不良は“熱中症”を疑おう

体温の高さだけでなく、頭痛、めまい、体のだるさ、こむら返り、筋肉痛など、さまざまな症状があらわれるのが熱中症。「5月から10月にかけて、体調がおかしいと思ったら、とりあえず熱中症を疑うことをおすすめします」と平野先生。出ている症状をじっと見て対処法を考えるより、すぐに熱中症の対処を実行した方が結果的に早い回復につながるケースが多いそうです。

## 具合が悪そうな人を見かけたら やはり“熱中症”の対策を

熱中症かもしれない、の気づきは自分だけでなく他の人に対しても応用できます。具合が悪い人を見かけたら、意識があるなら熱中症の対策を試みましょう。「水分補給」「直射日光を避ける」「体温を下げる」は、もはや誰もが知っている熱中症対策。専門知識がなくてもできる人助けです。周りへの声かけを試みてください。



すぐ行動することが  
ポイントです



## 食事で気遣う “熱中症”

パルシステム共済連のホームページ内「家族の健康レシピ」のバックナンバーでは、熱中症の対策につながるレシピを取り上げています。

2024年7月

【すいか】熱をさまし、  
からだを潤しながら  
熱中症予防

すいか丸ごと  
フルーツポンチ



<https://www.palsystem-kyosai.coop/navi/20240701001.html>

2025年8月

【冬瓜】×【熱中症予防】  
からだに水を巡らせ、ほてりをしずめる  
冬瓜とトマト、豚肉のだし浸し



<https://www.palsystem-kyosai.coop/navi/20250801001.html>

2016年8月

3つの栄養素をおさえて、  
熱中症を予防！  
ゆで豚とキャベツの  
ねぎ油あえ



<https://www.palsystem-kyosai.coop/navi/20160801001.html>

※各レシピのバックナンバーの内容は  
ホームページ掲載当時の情報となります。

▶▶ 次のページでは「家族の健康レシピ」の最新情報を紹介しています！

# Information

## 猛暑が続く夏に向けて 熱中症にも備えられる 新 コープの ケガ保険

**NEW** 2026年1月1日より熱中症が  
補償の対象になりました

高温多湿の環境でのめまい、立ちくらみ、頭痛、嘔吐、全身の痙攣、高熱、意識障害などにより、医師から熱中症と診断された場合に保険金をお支払いします。  
熱中症に関する保険金請求時は、医師による診断書のご提出が必要な場合があります。

もしものケガや熱中症で  
1日以上4日以内の入通院があった場合  
一時金20,000円が受け取れます！

※傷害一時金プランの場合

商品の詳細、ネット申込みはこちら！

[https://www.palsystem-kyosai.coop/examine/products/coop\\_kega/?utm\\_source=bealive&utm\\_medium=chirashi&utm\\_campaign=26063](https://www.palsystem-kyosai.coop/examine/products/coop_kega/?utm_source=bealive&utm_medium=chirashi&utm_campaign=26063)

引受保険会社 東京海上日動火災保険株式会社担当課：広域法人部 団体・協同組織室  
TEL:03-3515-4151

取扱代理店

パルシステム共済生活協同組合連合会 保険事業部

TEL0120-201-342

営業時間 9:30~17:00(土日を除く) 〒169-0072 東京都新宿区大久保2-2-6 ラクアス東新宿6F

お問合せ

この広告は商品の概要を説明しています。商品の詳細は「契約概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、代理店までお問い合わせください。資料請求いただいたお客様の個人情報の利用目的は、弊会が委託を受けている保険会社の各種商品やサービスの案内・提供・維持管理となります。また、上記の保険会社の各種商品やサービスの案内等のために、弊会およびパルシステムグループがその提携先である保険会社の代理店と共同して対応する際には、個人情報当該代理店に提供されることにつきご了承ください。※団体保険は年度毎に保険料・補償内容が変更となる場合があります。

※この商品は保険会社を引受会社とする損害保険であり、生協がお引き受けする共済ではありません。

26TC-000420(2026年5月作成)

## アンケートにご協力ください

パルシステム共済連のホームページでは、『パルシステム共済連通信〜びいあらいぶ〜』に関するアンケートを実施中です。お答えいただいた方にはもちろん10ポイント進呈！ぜひご協力ください。

<https://web2.mm.pal-system.co.jp/form/pub/com/bealive260601>

※アンケート回答にはオンラインパルへの登録とログインが必要です。

パルシステムの保障 検索



アンケート実施期間  
6/1(月)~6/14(日)

★トップ画面の「新着ニュース」からアンケートに回答いただけます。

★ポイント付与状況はお届け明細書でご確認ください(回答締め切り日から2~3週間ほどお時間をいただきます)。

パルシステムポイント  
10  
ポイント  
進呈

## 助成団体へのメッセージ &『びいあらいぶ』の感想 募集!

- 右側の宛名部分と記入用紙を点線にそって切り取ります。
- お手持ちの封筒に宛名部分をしっかりとのり付けしてください。封筒は郵送に差し支えないものであればどのようなものでもお使いいただけます。(最大サイズ120×235mmまで)
- 切り取った記入用紙に助成団体へのメッセージや今回の『びいあらいぶ』の感想をご記入のうえ、宛名を貼った封筒の中に入れて投函してください。

### 注意点

記入用紙にある組合員番号、お名前、ご住所、電話番号を必ずご記入ください。正確にご記入いただけない場合や提出期限が過ぎている場合はポイントが付与されないことがありますのでご注意ください。切手は貼らずに投函してください。

※記入いただいた個人情報は、パルシステム共済連の個人情報保護方針のもと管理し、ポイント付与時のご本人確認以外には使用しません。

切手不要!



パルシステムポイント  
10  
ポイント  
進呈

169-8790  
131

受取人

東京都新宿区大久保2-2-6  
ラクアス東新宿6階

パルシステム  
共済生活協同組合連合会  
びいあらいぶ編集委員会  
事務局 行



定形

差出有効期間  
2027年6月14日  
まで

4274

料金受取人払郵便  
新宿北局  
承認

団体へのメッセージ&『びいあらいぶ』の感想  
記入用紙

下記を必ずご記入ください。正確にご記入いただけないとポイント付与できない場合があります。

ポイント付与提出期限 2026年6月14日消印有効

組合員番号

フリガナ  
お名前

ご住所(〒

電話番号

## ありがとうの バトン

パルシステム共済連「ささえあい基金」助成金をうけた団体から届いた、自分たちの活動や助成金への思いを紹介し、紹介団体への応援メッセージ受付中! Webでのアンケートやページ下の感想記入用紙を使ってお寄せください。

### 一般社団法人 Thoughtful Gift (神奈川)

**私** たちは神奈川県内の精神科の病院内で、不定期に『えらんでマルシェ』というイベントを行っています。『えらんでマルシェ』は無償バザーのようなイベントです。企業や他団体から寄付された新品、準新品の衣類や雑貨を、入院患者さんやデイケア利用者さんなどに「選んで」無料で持って帰っていただいています。2023年からこれまで8回、5つの病院で開催し、1回あたり40~70名の方に100着~300着寄付させていただきました。

**ト** ラックをレンタルして衣類などを運搬する費用や、ボランティア10数名の交通費をパルシステム共済連のささえあい基金で助成いただいております。精神科の入院は長期にわたることもあり、10年以上入院されている方もいらっしゃいます。

**ま** た、何も持たずに入院となり、着替えが足りない方もいらっしゃいます。そんななか、『えらんでマルシェ』を通して社会とのつながりや、入院中の患者さんを応援している方々の存在をお伝えできたらと考えています。



### ●ささえあい基金(共済事業での地域づくり支援制度)

生活困窮者や社会的孤立者への支援活動等を行う市民団体やNPOへの助成金制度です。2025年度(2026年度の活動)は16団体に計1,000万円の助成を決定しました。※助成金は組合員からお預かりしたCO・OP共済《たすけあい》の掛金から生まれた剰余金の一部を活用し、組合員理事・有識者をお交えた審査会を経て理事会で承認され使用します。

<https://www.palsystem-kyosai.coop/organization/kyousairen/csr/sasaesai/?anclink=arigatou>



## パルシステム共済連ホームページ

### 「家族の健康レシピ」

パルシステム共済連のホームページでは、毎月、季節に合わせた「健康」に関するコラムと、管理栄養士がおすすめする旬の食材を使ったレシピを紹介しています。

6月は「クレンソム×むくみ改善」、7月は「うなぎ×疲労回復」がテーマ。バックナンバーも見られますので、ぜひチェックしてみてください。

<https://www.palsystem-kyosai.coop/navi/>

※テーマは変更になる場合があります。

パルシステム 健康おうえんナビ 検索

情報が  
いっぱい!

