



低体温症に注意を

過去20年 県内で127人死亡

気温の低い時季にかかりやすい低体温症。県内では過去20年で120人以上が亡くなっていることが厚生労働省の人口動態調査で分かった。登山中など野外で起きるイメージがあるものの、屋内でも発症して緊急搬送されるケースがある。識者は「室温や着衣を調節し、体温を下げない工夫をしてほしい」と注意を促している。



※厚生労働省人口動態調査から
低体温症は体から熱が失われ、体温が下がることで

震えや意識障害などを引き起こす。重症化すると心臓が停止して命を落とす危険がある。人口動態調査によると、県内は2004～23年に127人が死亡。14年からの10年間では毎年10人前後が亡くなっている。体がぬれて冷えやすい浴室や、日の当たらない廊下など家の中でもかかる。体温調整機能が衰える高齢者や、症状を訴えにくい乳幼児がなりやすいという。大分市の大分三愛メディアイカルセンターには昨年、

高齢者ら屋内で発症 室温最低18度以上に

●主な症状

- ◆ 全身の震え(悪寒)が強まる
- ◆ 重症の場合、意識障害や血圧低下
→心肺停止の恐れも

※高齢者や乳幼児は特に注意!



●屋内でなりやすい状況

- ◆ 浴室で体がぬれた状態で長時間過ごす
- ◆ 日が当たらない廊下などで長時間活動

※泥酔時はより注意!

●対策

- 上着を羽織るなどして着込む
- エアコンやストーブを使用
- 高齢者などのリスクが高い人への声かけ
- 小まめな水分補給

※室温は最低18度以上。できれば20度以上に



低体温症の概要と予防

70～90代の男女5人が搬送され、このうち4人は屋内で発症していた。センターによると、軽症であれば▽体をぬらさない▽服を着込むなどして熱を逃がさない▽ことで回復できる。重症化すると医療用の器具を使って温める必要がある。

作り出すことが大事」と説明。夏場の熱中症対策と比べて室温に気を付ける意識が薄いと「寒さを我慢せず、室内は最低でも18度以上を保つようにしてほしい」と述べた。

(牧里保子、松尾祐哉)



積極的に体を動かして熱を保温することや、

救急科の玉井文洋医師(56)「顔写真」は予防策について「上着などで防寒・



〔問①〕 低体温症とは？

〔問②〕 家の中でもかかりますが、こういった場所が危険ですか。

〔問③〕 特に注意が必要な人は？

〔問④〕 低体温症を防ぐために、呼び掛けるキャッチフレーズを考えよう。