

猛暑への対処とメンタルヘルスへの影響

地球の気温が上昇するにつれ、世界中の多くの人々が猛暑に見舞われており、今後もその影響を受ける可能性が高まっています。これは、数日間にわたって昼夜の気温が平年より大幅に上昇する現象を指します。

世界的に見て、猛暑は気象関連の主な死因となっています。¹ 幼児、高齢者、妊婦、慢性疾患を持つ方々にとって、このリスクは特に深刻です。

地球規模の気候変動により、このような熱波の頻度は高まり、長期化しているとともに、その強さも増しています。猛暑について知っておくべきこと、自分自身や大切な人を守るための方法を考えるきっかけとして、このガイドをご活用ください。



猛暑が身体の健康に与える影響

猛暑では、体温の調節が難しくなり、オーバーヒートを引き起こす可能性があります。その結果、脱水症状や熱疲労が起り、脱力感やめまい、吐き気を感じることがあります。熱疲労の症状として、大量の発汗、頭痛、倦怠感、筋肉のけいれん、失神、冷や汗、蒼白、弱脈、頻脈などが挙げられます。

症状が進行して体温が39度に達すると、熱中症を発症し、混濁したり意識を失ったりする可能性があります。心拍数が速くなり、皮膚が赤く熱くなることもあります。ご自身または知人にこのような症状がみられる場合は、直ちに医療支援を受けてください。

猛暑は気分や行動にも影響を与え、ストレスを感じたり、イライラしたり、悲しくなったり、怒りを感じることもあります。集中力、思考力、記憶力、反応力が低下する場合があります。睡眠も支障をきたし、疲労感やイライラなどの症状が悪化する可能性もあります。より深刻な場合、暑さによるストレスや不快感が、薬物使用の増加や自殺念慮、暴力的な行為につながることもあります。

体温調節がうまくできなくなると、心臓病、糖尿病、喘息、うつ病、不安、薬物使用など、すでに抱えている心身の健康状態の悪化につながる可能性もあります。最終的には、心臓や腎臓などの内臓に損傷を与えることにもなりかねません。

猛暑は、直接的な人的被害以外にも、干ばつ、山火事、大気汚染、水や食料、電力の不足を引き起こす可能性があります。



猛暑から身を守る方法^{2,3}

事前に計画を立てる

- 公共図書館やショッピングセンターなど、涼しい場所を確認しておく
- 窓にカーテンやブラインドを取り付けたり、壁や床、天井に断熱材を入れたり、屋外に日よけとなる木を植えたりして、できる限り自宅の暑さ対策をする
- 天気予報に注意を払う
- 熱波が発生した際や緊急時に何をすべきかを、子どもたちに教える
- ストレスや不安に対処できるよう、深呼吸や瞑想、マインドフルネスなどのセルフケアを学ぶ
- 心の支えや連帯感を得るために、社会的つながりを築き、維持する

事態に備える

- 食料、水、医薬品を備蓄する
- 猛暑時は予定を変更し、外出を控える
- 停電に備え、電池式ラジオや充電済みの携帯電話、予備のバッテリーを用意する
- 大切な人（ペットを含む）の安全を守るための計画を立てる

猛暑の際

- エアコンがあれば使用する
- 水風呂に入ったり、冷たいシャワーを浴びる
- スプレーボトルや湿らせた布で肌を湿らせたり、冷たい濡れタオルを頭に巻いたりする
- 軽くてゆったりとした服を着る
- 喉が渇いていなくても水分を取る
- 屋外での作業や運動を避けたり、予定を変更する
- 重要な作業は、一日のうち最も涼しい時間帯に計画する
- メンタルヘルスをサポートするために、セルフケアを実践する
- 友人や大切な人と連絡し、つながりを保つ
- ペットにも、水や涼しい場所、食べ物を与えて安全を確保する

変化のための取り組み

私たち全員が、廃棄物を減らし、環境をきれいに保ち、自然の生態系をサポートすることで、気候変動の抑制に貢献することができます。以下がその例です⁴。

- 公共交通機関を利用したり、徒歩や自転車で移動する
- 肉や乳製品の摂取を減らす
- 再利用したり、リサイクルしたりして、購入するものを減らす
- 在来種を植える
- ゴミを拾い、適切に捨てる
- 気候変動について学び、他の人にも教える



必要な時に必要なサポートをその他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/ja-JPをご覧ください。

1. World Health Organization. [Heat and health](#). (2024年5月28日)。
2. Better Health Channel. [How to cope and stay safe in extreme heat](#). (2023年12月5日)。
3. Ready.gov. [Extreme heat](#). (2025年2月3日)。
4. United Nations, [Act now](#).

Optum

本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2025 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF16206860 337689-022025 OHC