

# 北海道人は

## 熱中症に弱いのでしょうか

「涼しい土地」の落とし穴  
——消防庁・気象庁・日本救急医学会データに基づく解説

消防庁 救急搬送確定値

熱中症診療ガイドライン2024

札幌管区気象台データ

# 数字で見る現実：北海道の熱中症搬送

# 97,578

人

2024年（5～9月）全国熱中症搬送者数  
過去最多水準・死亡120人

出典①消防庁 令和6年確定値

# 935

人

2023年8月第4週 北海道搬送者数  
東京410人・大阪379人を超え全国1位

出典②消防庁週次救急搬送状況

# 42.3%

搬送発生場所「住居」の割合（全国）  
屋外よりも室内での熱中症が主流

出典②消防庁

注目：2023年8月第4週、北海道の搬送者数は前年同時期比 +899人増  
搬送者の56.1%が65歳以上（全国）——高齢者の室内熱中症が深刻  
エアコン普及率は全国97%台に対し道内は約40%——冷却環境が整っていない

# なぜ北海道人は弱いのか——3つの医学的根拠

## A 暑熱順化（しょねつじゅんか）不足

熱ストレスへの繰り返し曝露で熱耐性が向上する生理的適応過程（発汗開始閾値の低下・血漿量拡大等）。完成には7~14日間の連続した暑熱曝露が必要。数日暑さから離れると効果は消失する。北海道では夏が短く、連続した猛暑日が少ないため、住民の暑熱順化が構造的に不完全な状態にある。

日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン2024

## B エアコン普及率の低さ——冷却環境が整っていない

総務省の全国消費実態調査（2014年）では道内普及率26.6%。統計センター消費動向調査（2023年3月）で40.3%まで上昇したが、全国平均97%台との乖離は依然大きい。特に農村部・高齢者世帯では低く、断熱性能の高い北海道住宅は蓄熱しやすく、エアコンなしでは室温が急上昇する。

総務省全国消費実態調査2014 / 統計センター消費動向調査2023

## C 「暑くないはず」という過信——予防行動の遅れ

熱中症は体温調節機能の破綻で発症。高齢・脱水・運動不足・肥満・一部薬剤服用が独立したリスク因子（熱中症診療ガイドライン2024）。北海道に長年定着した「夏は涼しい」というイメージが、水分補給・冷房使用・休憩といった予防行動をとるタイミングを遅らせている。

日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン2024

# 要注意：特にリスクが高い患者群と薬剤

65+

## 高齢者（65歳以上）

体温調節機能低下 + エアコン未設置率高 + 口渇感の低下

出典②⑥

農

## 農業従事者・屋外労働者

暑熱順化不足の状態です突発的猛暑日に屋外作業

出典⑥

家

## 高断熱住宅の居住者

室内に熱がこもりやすく、エアコンなしでは室温が急上昇

出典⑩

子

## 小児・乳幼児

体温調節機能が未発達。保護者の「涼しい北海道」過信が危険

出典⑥

## 薬剤師が把握しておくべき：熱中症リスクを高める薬剤

以下の薬剤は体温調節機能の低下や脱水を促進し、熱中症リスクを高めることが知られています（熱中症診療ガイドライン2024）。

- ・抗コリン薬（抗ヒスタミン薬含む）——発汗抑制により放熱が障害される
- ・利尿薬——脱水を助長し循環血液量を低下させる
- ・β遮断薬——心拍出量増加による代償機構を抑制
- ・抗精神病薬——体温調節中枢への直接作用が懸念される
- ・一部の降圧薬——血管拡張による脱水リスクの増大

慢性疾患を抱える高齢患者への夏季の服薬指導時に、必ず確認する視点として重要です。

# 薬局・医療現場ですぐできるOTC活用術

## ハイリスク患者への服薬指導

- 利尿薬・降圧薬使用中の高齢患者→夏季の水分補給を個別に指導
- 抗コリン薬（抗ヒスタミン等）使用中→発汗抑制リスクを丁寧に説明
- 「北海道は大丈夫」という過信を解く一声をかける
- 経口補水液の適切な飲み方・タイミングを案内する

## OTC販売時の積極的情報提供

- 冷却スプレー・保冷剤は「発症前の予防」に使うよう説明
- スポーツドリンクと経口補水液（OS-1等）の使い分けを案内
- 塩分タブレットは水分と一緒に摂ることを必ず指導
- 意識障害・痙攣がある場合は迷わず119番を促す

# 参考文献・出典

①

消防庁「令和6年（5～9月）熱中症による救急搬送状況（確定値）」2024年10月29日公表

---

②

消防庁「熱中症による救急搬送状況（週次報）2023年8月21～27日」都道府県別・年齢区分・発生場所データ

---

③

札幌管区気象台「北海道の気候変動と近年の天候」令和7年5月30日（北海道庁資料1-4）

---

④

日本気象協会 tenki.jp「北海道 昨夏に続き熱中症警戒 暑い夏に」気象予報士 持田浩 2024年2月20日

---

⑤

気象庁「観測史上1位の値 更新状況（2024年8月12日）」長沼36.3℃等の道内観測記録

---

⑥

日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン2024」2024年7月25日公表（約10年ぶりの改訂・IV度新設）

---

⑦

日本気象協会「熱中症ゼロへ：暑熱順化」netsuzero.jp 暑熱順化のタイミング・効果消失

---

⑧

総務省統計局「全国消費実態調査（平成26年）」北海道エアコン普及率26.6%（2014年）

---

⑨

独立行政法人統計センター 消費動向調査（2023年3月）北海道40.3%

---

⑩

一般社団法人日本エアコンクリーニング協会「北海道のエアコン事情」j-aca.jp