

2026年6月19日

東京大学大学院医学系研究科  
東京都監察医務院

都民のみなさまへ  
酷暑が予想される今夏  
熱中症から身を守るために行動してください

昨年6月に、熱中症から身を守るために、エアコンを適切に使いこなすことが大切であることについて注意喚起させていただきました。今回、その後の研究分析の結果により、暑さから身を守るうえで重要なポイントがさらに明らかになりました。熱中症で命を危うくしないように、行動を起こしていただくうえで以下を参考にしてください。

## 1 発表者

はしもと ひでき  
橋本 英樹（東京大学 大学院医学系研究科 教授）

キム ユンヒ  
Kim Yoonhee（東京大学 大学院医学系研究科 准教授）

みさわ なな  
三澤 奈菜（東京大学大学院 国際保健学専攻 院生）

はやし きの  
林 紀乃（東京都監察医務院 院長）

うらべ しゅまり  
浦邊 朱鞠（東京都監察医務院 常勤監察医）

## 2 研究分析結果の概要

はじめに；

以下は2013-2023年に23区内で屋内・室内で発生した熱中症による死亡事例のデータをもとに得られた分析結果です。室内で発生する熱中症から身を守るうえで重要な注意点をまとめました。死亡事例は高齢者に多いですが、中には30代の方も含まれています。年齢に限らず注意をしてください。分析対象は東京都23区内事例ではありますが、区外の方も参考にいただければと思います。なお、屋外・室外などでの作業中の注意点・対策は厚生労働省発表の「職場における熱中症対策の強化について」など参照してください。

ポイント

- ◆ 日中最高気温が27.1度を超え始めると熱中症で命にかかわる危険性が急激に高まります。27.1度を超える日に体調不良など感じた場合は、熱中症かもしれないと考えて、エアコンを積極的に利用したり水分補給したりして、それでもよくなる場合には積極的に医療機関を受診してください。
- ◆ 日中最高気温が33度を超えると、エアコンを使っていない人では使っている人に比べて、死亡の危険度は2~3倍以上高まります。エアコンを使っているかいないかの違いは、気温が上がるほどさらに急激に大きくなります。エアコンを使うことは命を守るうえで最低限必要、かつ確実に効果が見られる対策です。エアコンがない、壊れている場

合、至急エアコンの取り付けや修理を試みてください。自分だけでは難しい場合には、助けを求めることをためらわないでください（図1参照）。

- ◆ 日中最高気温が31度を超え始めると、その当日だけでなく、それ以降4-5日にわたって暑さの影響が残りやすく死亡する危険度が高止まりします。1度上がるごとにその影響は1.5倍になります。そのため暑い日が続くときは体への影響がどんどん積み重なって、熱中症による命の危険性が急激に高まってきます。31度を超える日が連続するようになったら、より一層体調の変化に注意をはらってください。特に85歳以上の高齢者は暑さの残存影響が2.2倍以上強くなります。また男性に比べると女性では暑さの残存影響を受けやすいこともわかりました（図2参照）。
- ◆ 暑い日が続く7-8月の間は、エアコンを連続して使うことが必要になります。暑さによる体への負担を感じる場合は、我慢しないでエアコンを適切に（必要に応じて一日中つけっぱなしにするなど）使うことが、熱中症から命を守るうえでとても大切です。

図1 エアコン保有・利用状況による暑熱にさらされた当日の熱中症死亡危険度の違い

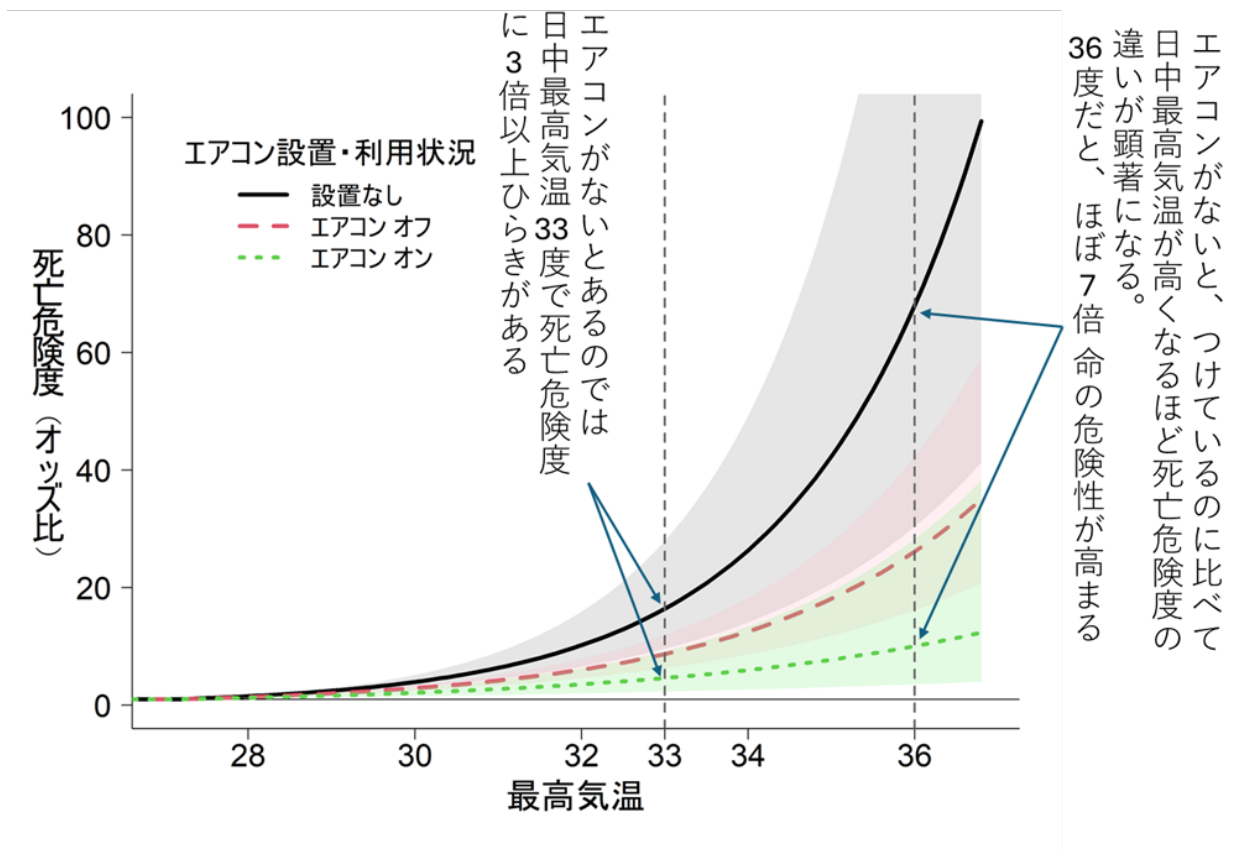
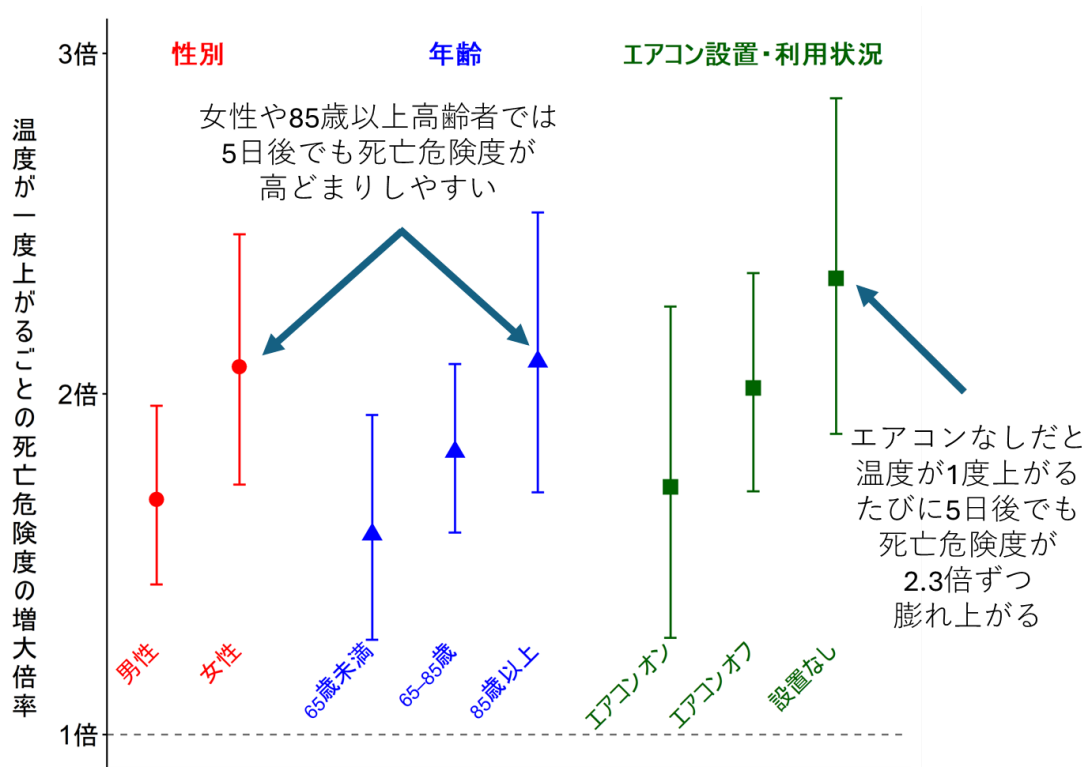


図2 気温が31度を超えた日から5日経った段階での熱中症死亡危険度の残存状況  
(気温との関係)



- ◆ すでに昨年の中間報告でもお伝えしましたが、エアコンがあるのに適切に使いこなせていなかったために死に至ったと思われる事例が、屋内死亡発生例の16.4%を占めていました。改めて酷暑の季節に入る前に、エアコンが正常に動くか試してください。特に高齢者や一人暮らしのお知り合いなどおられたら、声掛けしてあげてください。

\*エアコンの適切でない使用の例

- ・リモコンの電池が切れていて使えなかった。
- ・リモコンの温度設定は28度になっていたが、「暖房」設定になっていた。
- ・エアコンはついてしたが、機能しておらず、温風が出ていた。
- ・エアコンはついてしたが、送風モードや掃除モードのままであった。
- ・エアコンはついてしたが、送風口にホコリが詰まっており、風が出ていなかった。
- ・2階のエアコンはついてしたが、1階で倒れて亡くなっていた。
- ・エアコンをつけていたが、電気毛布を使っていた。

3 本発表のもととなる研究事業の概要

東京大学大学院医学系研究科の橋本英樹教授らと、東京都監察医務院の林紀乃院長、浦邊朱鞠監察医の共同研究\*では、2013-2023年の間に東京都23区において熱中症で亡くなった方々(1,447症例)の分析を行った。

\*東京都監察医務院倫理委員会研究番号2023-6「東京23区における熱中症死亡に関わる背景条件の解析」(研究代表者 浦邊朱鞠)

\*東京大学医学部倫理委員会審査番号 2024321NI 「東京 23 区における熱中症死亡に関わる背景条件の解析」（研究代表者 橋本英樹）

## 4 研究概要

### ① 研究の背景

熱中症研究は世界各地で取り組まれており、熱中症患者数、熱中症死亡者数、気象条件、人口、都市化指数、地区のエアコン普及率などをもとに発生要因について検討されている。しかしながら、その多くは熱中症患者、熱中症死亡者以外を含む地方自治体が公表する統計データを使用しており、実際に熱中症を生じた事例に限定して個別の背景情報を検討した研究はほとんどみられない。本研究は熱中症死亡者の個別の背景データと気象観測データを用いて、熱中症発生に関与する生活様式、気象状況をより詳細に解析することで、熱中症発生リスクをより具体的にすることを目的とした。

### ②研究内容

#### 【データソース】

東京都監察医務院症例データベースにおいて、2013年1月から2023年9月までの間に記載されていた症例のうち、死因統計としてICD10コード（国際死因分類）がT67（熱および光線的作用による死因）のもの1,447症例を抽出した。

#### 【データ項目】

検案及び解剖資料をベースに、発見日時、推定死亡日時、発見時の状況として発見場所（屋内外）、住居形態、家族構成（一人暮らしか否かなど）、経済状況（電気・ガス・水道といったライフラインが切られていなかったなど含む）、エアコンの有無や扇風機の使用状況、室温、併存症の有無（残された薬手帳などから推測する場合も含む）など、取得できた限りの情報として報告されたもの。ただし、各項目の報告は義務化・標準化されているわけではないため、過少報告の可能性がある。

#### 【分析手法】

公開気象データ（ERA5-LAND）と結合のうえ、気象条件と死亡リスクの関連について Time-stratified case-crossover design により分析を行った。年齢層別・性別・住宅種類別・家族構成別・経済状況別にそれぞれ層化分析を追加した。

#### 【分析結果】

概要は「研究分析結果のポイント」のとおり。詳細は今後学会・学術論文で公表予定。学術的査読を受けてる前の中間的成果ではあるが、昨年以上の酷暑が予想される2026年夏期を前に、人命にかかわる重要な要件であることから、あえてこの時点で概要報告・公表に踏み切ることとした。

## 5 問い合わせ先

<研究内容に関する問い合わせ先>

東京大学大学院 医学系研究科 公共健康医学専攻 保健社会行動学分野  
教授 橋本 英樹（はしもと ひでき）

URL: <https://webpark1166.sakura.ne.jp/wp/>

(問い合わせフォームご利用ください)

<広報担当者連絡先>

東京大学大学院医学系研究科 総務チーム

TEL : 03-5841-3304 E-mail : [ishomu@m.u-tokyo.ac.jp](mailto:ishomu@m.u-tokyo.ac.jp)

東京都監察医務院 事務室

担当 : 大東

TEL : 03-3944-1481 (代表) E-mail : [S1153701@section.metro.tokyo.jp](mailto:S1153701@section.metro.tokyo.jp)