

Sudden Summer Heat Puts Japan at Heightened Heatstroke Risk, Doctor Warns

急激な猛暑の到来を受け、医師が熱中症への強い警戒を呼びかけています。今年の夏は、これまで以上に一人ひとりが暑さへの備えを意識することが大切になりそうです。熱中症は、自分だけでなく家族や周りの人への気配りによって防げる場合もあります。あなたは、暑い季節を安全に過ごすためにどのような対策が必要だと思いますか。



1. Article

Read the following article aloud.

Japan is entering what Yasufumi Miyake, who has served on a medical society's heatstroke committee since 2006, says is as an unusually risky time for heatstroke—not because this summer is hotter, but because the heat has arrived so suddenly. In a typical year, Japan warms up through June, and the summer gradually gets hotter. This year, June was unusually cool in the Kanto region, and heatstroke-related hospitalizations stayed low. But, Miyake warned, "Once the rainy season ends in both western and eastern Japan, full summer heat is going to hit bodies that haven't gotten used to the heat at all."

The body builds tolerance to heat gradually, Miyake explained; the ability to sweat efficiently and release heat through the skin develops over days and weeks of exposure. Without that buildup, "the stress heat puts on the body is considerable," particularly for anyone active outdoors: laborers, students doing PE or club activities, and even people simply running errands or picking up children.

Continued on next page.

Source: Sudden Summer Heat Puts Japan at Heightened Heatstroke Risk, Doctor Warns

1. Article

He pointed to hospital data showing the last ten days of July are historically the peak time for heatstroke-related hospital visits. "If that peak is coming and there are only about ten days left until the end of July, it's going to be a sharp spike. I think the risk of a sudden surge in heatstroke cases is high this year."

Under the current conditions, Miyake argued that trying to build up heat tolerance through exercise "is actually dangerous. At this point, it's not about preparing for the heat anymore—it's about preventing heatstroke itself." He recommended gradually increasing work or activity instead: starting at 60-70% of normal intensity, adding more frequent breaks, and doing the hardest tasks during a cooler part of the day.

Miyake addressed the risks facing older adults, children, and outdoor workers. For the elderly, he said the priority is avoidance: Stay indoors with the air conditioning on, and have family or neighbors check in. "We're only about a month from the peak, so if people look out for each other during that stretch, we can get through it." For children, he suggested halving outdoor activity time and using the rest for indoor breaks. For workers, he advised the same gradual approach.

A year after penalty-backed workplace heatstroke rules took effect, Miyake was cautious about declaring success: "A low number of deaths doesn't mean the number of people affected is low—that's just the number that gets formally reported as a labor accident." He suspects many milder cases, especially among children cared for at home overnight, never appear in official statistics. In his analysis, the health ministry's new March 2026 workplace guidelines were "a preemptive move rather than a reaction to a wave of cases."

The most dangerous mindset, Miyake said, is overconfidence among older people who assume past resilience predicts future safety. He recommends practical fixes, such as family members having elderly relatives turn on the air conditioning when the temperature gets to 28-30°C (82-86°F). For youth sports, he says coaches or parents, not players eager to compete, should decide when to rest, cool down in shaded or air-conditioned spaces, and drink chilled rather than lukewarm water.

Asked what lessons Japan's approach offers overseas readers, Miyake mentioned infrastructure Japan has built specifically for heatstroke: cool shelters and a heatstroke alert system with a "special warning" level. Doctors, he added, aren't really the main factor in preventing heatstroke deaths: what matters most happens before a doctor is ever involved—cooling the body, hydrating, resting. "Those things have to happen at the scene, not at the hospital."

Source: Sudden Summer Heat Puts Japan at Heightened Heatstroke Risk, Doctor Warns

2. Key phrases and vocabulary

First repeat after your tutor and then read aloud by yourself.

1. heatstroke 熱中症

The hikers learned how to prevent heatstroke before their trip to the mountains.

2. gradually 徐々に

The sky gradually became brighter before sunrise.

3. tolerance 耐性

Learning a new language takes patience and tolerance for mistakes.

4. risk 危険

The power company reduced the fire risk by checking the equipment carefully.

5. prevent 防ぐ

Planning carefully before doing an outdoor activity can prevent injuries.

3. Questions

Read the questions aloud and answer them.

1. Which period of July usually has the most heatstroke cases?
2. What does Miyake recommend for older adults during hot weather?
3. According to Miyake, what should happen before a person reaches a hospital?
4. How do you stay safe during very hot weather?
5. What should schools do to protect children and teens during extreme heat?

4. 急激な猛暑到来、熱中症リスク高まる 医師が警鐘

今年の夏は、熱中症への警戒が例年以上に必要な局面を迎えている。

日本救急医学会の熱中症対策委員会で2006年から活動してきた三宅康史氏は、Japan Forwardのインタビューで「今年はここ数年とは異なるタイプの夏だ」と指摘した。

三宅氏によると、危険なのは単純に気温が高いことではない。今年は6月まで比較的過ごしやすい気候が続いた後、短期間のうちに真夏の暑さへと急変したため、人の体が高温環境に十分順応できていないことが熱中症リスクを押し上げているという。

例年であれば、日本では6月にかけて徐々に気温が上昇し、梅雨明け後に本格的な夏を迎える。今年はその流れが大きく異なった。関東地方では6月の気温が平年より低く推移し、総務省消防庁が毎週公表している熱中症による救急搬送者数も低水準にとどまった。

しかし、三宅氏は「その落ち着いた状況はまもなく終わる」と警告する。

「西日本、東日本ともに梅雨が明ければ、暑さにまったく慣れていない体に本格的な猛暑が襲いかかる」

人の体は数日から数週間かけて暑さにさらされることで、発汗機能や皮膚から熱を逃がす能力が高まり、徐々に暑熱順化が進むという。こうした過程を経て初めて暑さへの耐性が身につく。

「順応ができていない状態では、暑さが体に与える負担は非常に大きい」

特に屋外で活動する人は注意が必要だ。建設現場などで働く労働者のほか、体育の授業や部活動に参加する児童・生徒、買い物や子どもの送り迎えなど日常生活で屋外に出る人も例外ではない。

三宅氏は、病院の受診データからも7月下旬の約10日間で毎年、熱中症患者が最も増える時期だと指摘する。

次頁に続く

4. 急激な猛暑到来、熱中症リスク高まる 医師が警鐘

「そのピークまで残り10日ほどしかない。今年は短期間で患者が急増する可能性が高く、熱中症が一気に増えるリスクは非常に大きい」

暑さに慣れるために運動を行う「暑熱順化」を今から始めることについても、三宅氏は慎重な姿勢を示す。一般には30分程度のウォーキングや15分程度のジョギングが有効とされるが、「現在の暑さでは、そうした準備自体が危険になり得る」という。

「今は暑さに備える段階ではない。熱中症そのものを防ぐことを最優先に考えるべきだ」

そのためには、仕事や運動の負荷をいきなり通常通りに戻すのではなく、最初は6～7割程度の強度から始め、休憩回数を増やすとともに、最も負荷の大きい作業は日中の暑い時間帯を避けることが重要だとしている。

三宅氏は、高齢者、子ども、屋外で働く人では熱中症の危険性が生じる仕組みが異なると説明する。

高齢者については、何よりも暑さを避けることが重要だ。エアコンを適切に使用して室内で過ごし、家族や近隣住民が見守ることが欠かせないという。日本では一人暮らしの高齢者も多いことから、周囲の声掛けが命を守ることにつながる。

「ピークまではあと約1カ月だ。その間、お互いに気を配り合えば、この夏を乗り切ることができる」

子どもについては、屋外活動の時間を半分程度に減らし、その分を屋内での休憩に充てることを提案する。

一方、屋外で働く人には、作業量を段階的に増やす「慣らし運転」が欠かせないと指摘した。昨年から熱中症対策を事業者に義務付け、違反時には罰則も科される制度が始まるなど、職場での対策強化が進んでいる。

次頁に続く

出典：急激な猛暑到来、熱中症リスク高まる 医師が警鐘
[Japan Forward](#)

4. 急激な猛暑到来、熱中症リスク高まる 医師が警鐘

それでも三宅氏は、建設業など現場を支える労働者の高齢化が進んでいる現状を踏まえ、「今後も継続的な警戒が必要だ」と強調した。

罰則を伴う職場の熱中症対策が導入されてから1年が経過したが、その効果について三宅氏は慎重な見方を示す。

「死亡者数は少なく見える。しかし、死亡者が少ないからといって、熱中症になった人が少ないことを意味するわけではない。公表されるのは労災として正式に報告された件数に限られるからだ」

三宅氏は、特に子どもの軽症例など、自宅で一晩休養して回復したケースは統計に表れないことが少なくないとみている。

その上で、厚生労働省が2026年3月に策定した新たな職場向け熱中症対策指針についても、「患者が急増したことへの対応というより、将来を見据えた予防的な措置だった」と評価した。

三宅氏が最も危険視するのは、「これまで大丈夫だったから今年も大丈夫」という過信である。

とりわけ高齢者は、若い頃やこれまでの経験から自分は暑さに強いと思い込みがちだが、その考え方こそが熱中症の危険を高めると指摘する。

対策としては、室温計が28～30度を示した時点で家族が高齢の親族にエアコンの使用を促すなど、具体的な働きかけが有効だという。

また、子どものスポーツ活動では、勝ちたいという気持ちが強い本人ではなく、指導者や保護者が休憩のタイミングを判断することが重要だと強調する。日陰や冷房の効いた場所で体を冷やし、常温の水ではなく冷たい飲み物でこまめに水分補給することも勧めている。

日本の熱中症対策から海外が学べる点について問われると、三宅氏は、行政が整備してきた制度を挙げた。

次頁に続く

出典：急激な猛暑到来、熱中症リスク高まる 医師が警鐘
[Japan Forward](#)

4. 急激な猛暑到来、熱中症リスク高まる 医師が警鐘

環境省が指定する「クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）」や、熱中症警戒アラートの運用に加え、まだ発令実績はないものの、より危険な状況を想定した「熱中症特別警戒アラート」が制度として整備されていることは、日本ならではの取り組みだと評価する。

さらに三宅氏は、熱中症による生死を分けるのは医師の治療ではないと強調する。

「最も重要なのは、医師のもとへ運ばれる前の対応だ。体を冷やし、水分を補給し、十分に休ませることが何より大切である。そうした処置は病院ではなく、現場で行わなければならない」