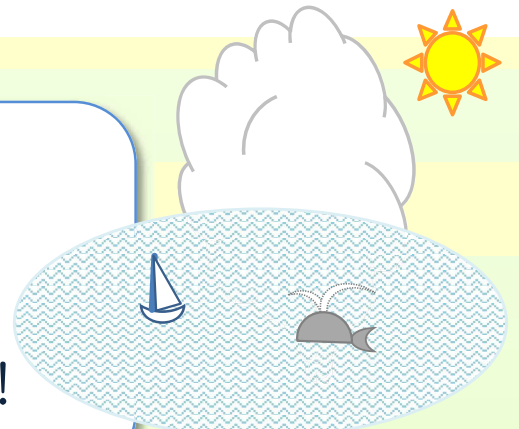


# 熱中症を予防して元気な夏を！



夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。  
熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！



このリーフレットでは、熱中症の症状や応急手当を紹介しています。



救急車を呼んで、一刻も早く病院へ行く必要のある状態や、症状についても紹介しています。当てはまる場合は、急いで119番しましょう。

※消防庁が作成した全国版救急受診アプリ「Q助」や「救急利用リーフレット」も合わせてご覧ください。（下記のQRコードをスマートフォンなどで読み取ることで、簡単に接続できます）



Q助サイト



救急車利用リーフレット



## 熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

## 熱中症の分類と対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
↓	<ul style="list-style-type: none"><li>めまい</li><li>立ちくらみ</li><li>こむら返り</li><li>手足のしびれ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>涼しい場所へ移動</li><li>安静</li><li>冷やした水分、塩分補給</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>症状が改善すれば受診の必要なし</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>頭痛</li><li>吐き気・吐いた</li><li>体がだるい</li><li>集中力や判断力の低下</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>涼しい場所へ移動</li><li>安静</li><li>衣類をゆるめ体を冷やす</li><li>十分な水分と塩分の補給</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は、受診が必要</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>意識障害（受答えや会話がおかしい）</li><li>けいれん</li><li>運動障害（普段通りに歩けないなど）</li><li>体が熱い</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>涼しい場所へ移動</li><li>安静</li><li>衣類をゆるめ保冷剤などで冷やす</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>急いで救急車を要請</li></ul>

## 熱中症予防のポイント

- 😊 部屋の温度をこまめにチェック！  
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをおすすめします)
- 😊 室温28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- 😊 のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- 😊 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- 😊 無理をせず、適度に休憩を！
- 😊 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



## 子供の特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすい



汗腺などが未熟

体温調節機能が未熟なため、  
熱中症にかかりやすい

## 保護者の方へ

- 👉 お子さんの顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう！
- 👉 喉の渇きに応じて水分補給や休憩をとらせましょう！
- 👉 日頃から外遊びをさせて、暑さに慣れさせましょう！
- 👉 外出時は熱のこもりやすい服を避けて、帽子をかぶりましょう！

## 高齢者の特徴

のどの渇きを感じにくい



暑さを感じにくい

汗をかきにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、  
自覚がないのに熱中症になる危険がある

## 熱中症にならないために

- 👉 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- 👉 のどが渇かなくても水分補給をしましょう！
- 👉 1日1回汗をかく運動をしましょう！
- 👉 世話をする人は、普段と様子が違うと感じたら、ためらわずに医療機関に受診させましょう！

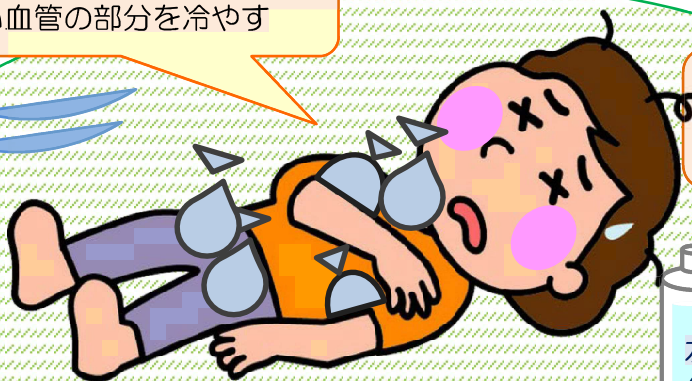
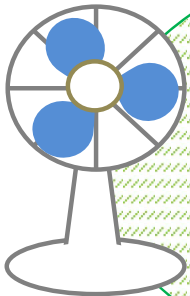
## + 熱中症の応急手当 +

+ 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる

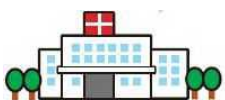
+ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



首の周り・脇の下・太もものつけね  
など太い血管の部分を冷やす



飲めるようであれば  
水分をこまめに取らせる



持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう



年代別では高齢者が約5割を占めております。熱中症による救急搬送者のうち、約4割の方は入院が必要でした。また、約4割の人の事例が住居（敷地内全ての場所を含む）で発生しています。

※仕事場①：道路工事現場、工場、作業所等 仕事場②：田畑・森林、海・川等（農・畜・水産作業を行っている場合のみ）  
公衆(屋内)：不特定者が出入りする場所の屋内部分 公衆(屋外)：不特定者が出入りする場所の屋外部分

熱中症による救急搬送者の内訳（平成25年～平成30年合計）搬送人員計 341,642人 ※6～9月の調査集計

【年齢区分別】

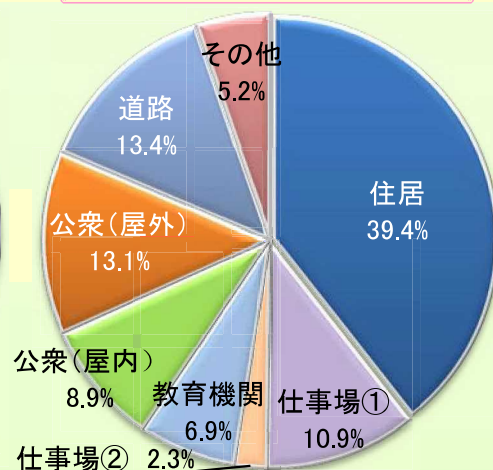
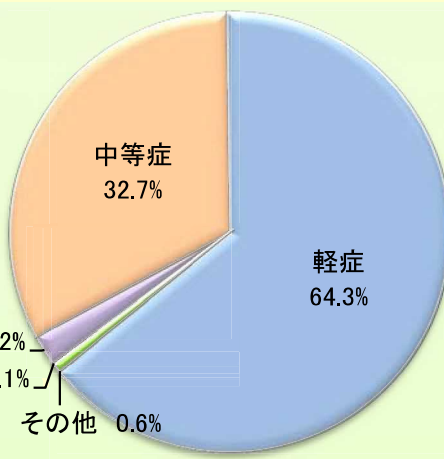
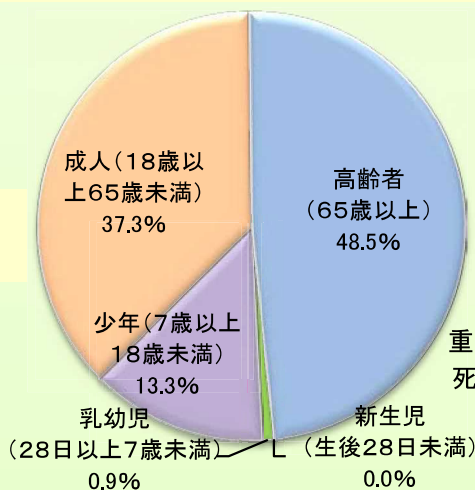
高齢者が約5割を占めています。

【傷病程度別】

約4割の方は入院（重症・中等症）が必要でした。

【発生場所別】

約4割の事例は住居（敷地内全てを含む）で発生しています。  
※平成29年～平成30年のデータ



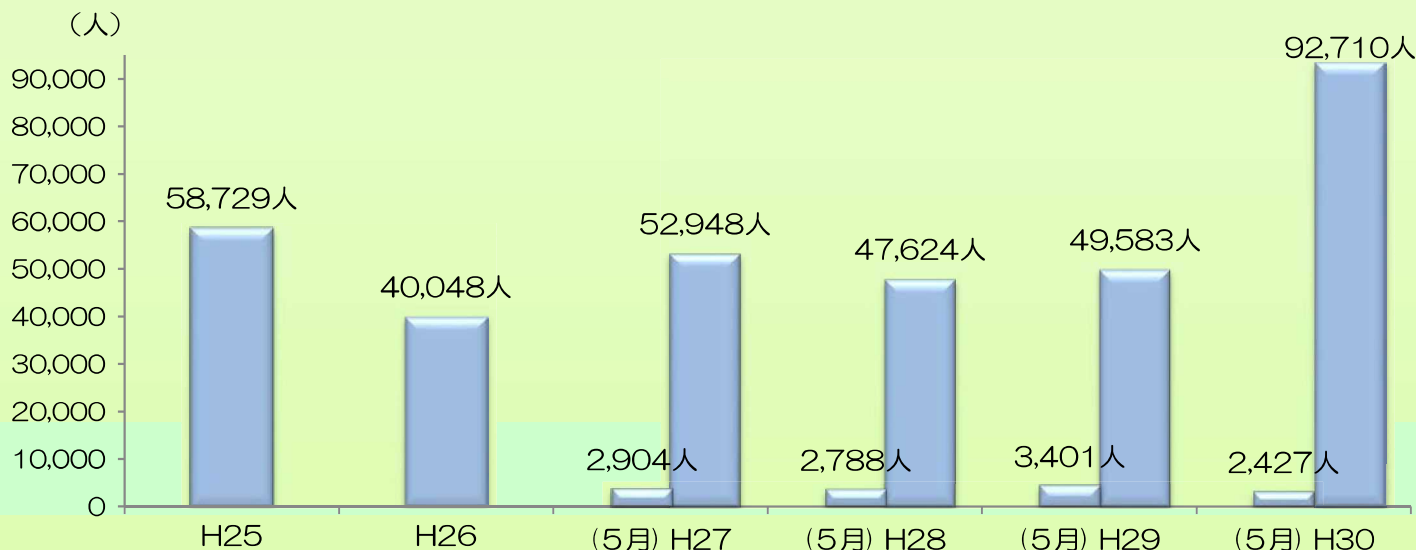
(注) 端数処理(四捨五入)のため、割合・構成比の合計は100%にならない場合がある。



熱中症により、毎年約4万人以上の方が救急搬送されています。平成30年は約9万5,000人の方が搬送され、平成20年の調査以来過去最多を記録しました。

熱中症による救急搬送者増加の要因として、気温や湿度の上昇が関係していることが分かっています。特に、梅雨明け前後の暑さには、最も注意が必要です！！

熱中症による救急搬送者数（平成25年～平成30年）搬送人員計 341,642人 ※6～9月の調査集計



◆ 消防庁では、HP上で熱中症の救急搬送状況調査の速報を週ごとに公表しています。

URL：[https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)



参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル」

[http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke\\_manual.php](http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke_manual.php)



消防庁

FDMA  
住民とともに

<https://www.fdma.go.jp/>