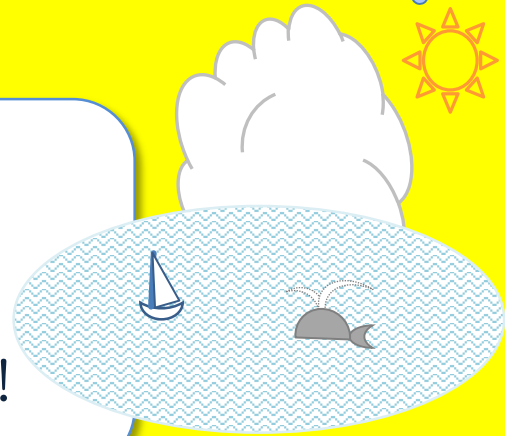


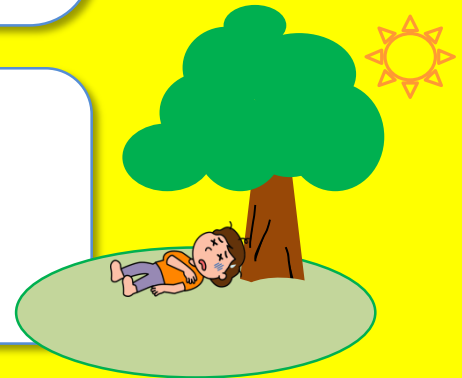
# 熱中症を予防して元気な夏を！



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「救急車利用リーフレット」も合わせてご覧ください。

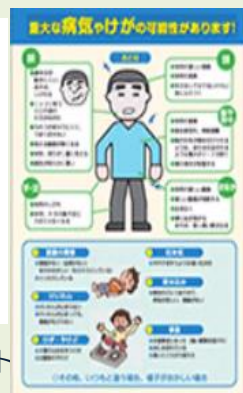
(下記のQRコードをスマートフォンなどで読み取ることで、簡単に接続できます)



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、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。

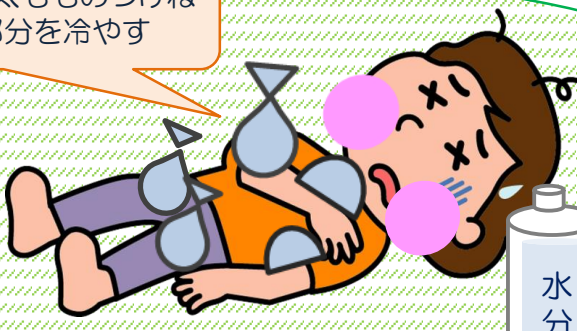
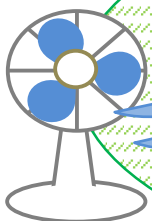
## 熱中症の分類と対処方法

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

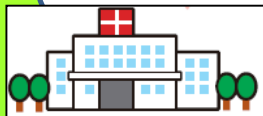
首の周り・脇の下・太もものつけねなど太い血管の部分冷やす



飲めるようであれば水分をこまめに取らせる

水分

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

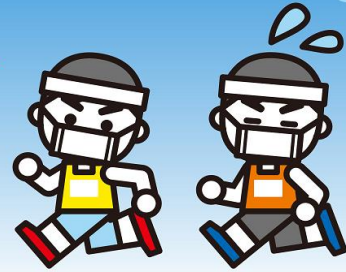


# 「新しい生活様式」にも対応した熱中症予防について

マスク着用時は  
熱中症に注意しよう！

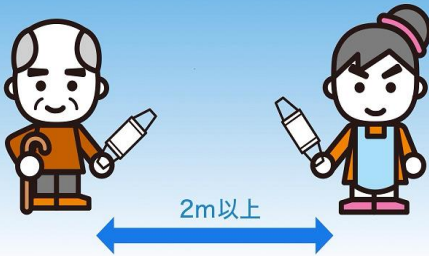


激しい運動は避けよう



ウイルス感染対策は忘れずに

屋外で人と十分な距離(2m以上)  
がある場合はマスクを外そう！



熱中症警戒アラート発令中

外出をできるだけ控え  
暑さを避けよう！



熱中症警戒アラートとは：暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報  
熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に発表し  
国民の熱中症予防行動を効果的に促す

熱中症は正しい知識を身につけることで、  
適切に予防することが可能です。

また「新しい生活様式」における  
熱中症予防行動のポイントとして、  
以下の項目に心がけてください。



- 屋外で人と2m以上離れている時はマスクをはずしましょう。  
(ウイルス感染対策は忘れずに)
- 涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避けましょう。
- のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- 部屋の温度に注意し、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。  
また、こまめに換気をしましょう。
- 熱中症警戒アラート発令中は外出をできるだけ控え暑さを  
避けましょう。

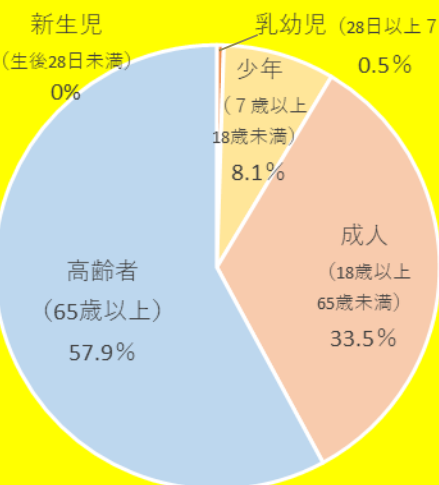
- ・熱中症による救急搬送人員の年齢区分別では、高齢者が半数以上を占めています。また、傷病程度別では、全体の約4割の方は入院（重症・中等症）が必要でした。
- ・発生場所別では、住居（敷地内全ての場所を含む）での発生が4割を占めています。

※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人員の内訳（令和2年） ※6～9月の調査集計

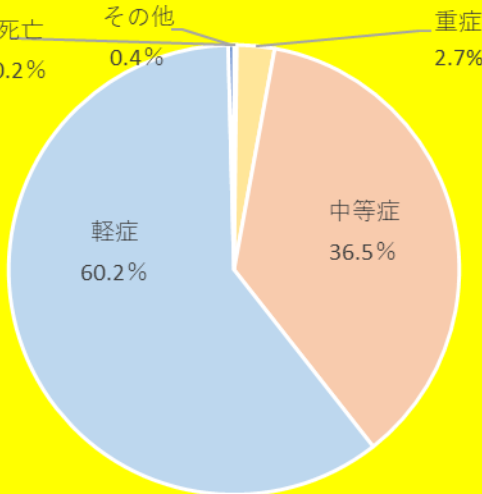
【年齢区分別】

高齢者が半数以上を占めています。



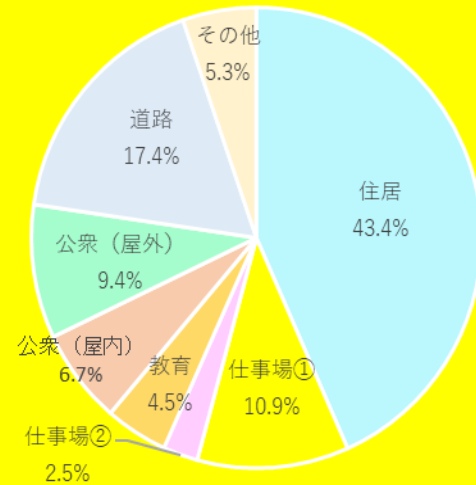
【初診時における傷病程度別】

全体の約4割の方は入院（重症・中等症）が必要でした。



【発生場所別】

住居（敷地内全てを含む）での発生が4割を占めています。



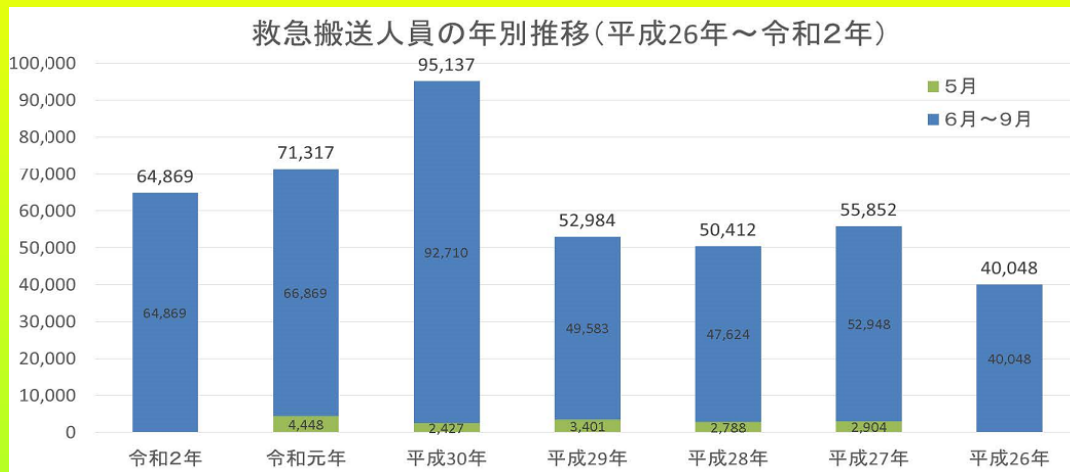
(注) 端数処理(四捨五入)のため、割合・構成比の合計は100%にならない場合がある。

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人員の増加の要因として、気温や湿度等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人員（平成26年～令和2年） 救急搬送人員合計 430,619人

※5～9月の調査集計（H26年・R2年は5月集計なし）



◆ 消防庁では「夏期における熱中症による救急搬送人員の調査」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)

