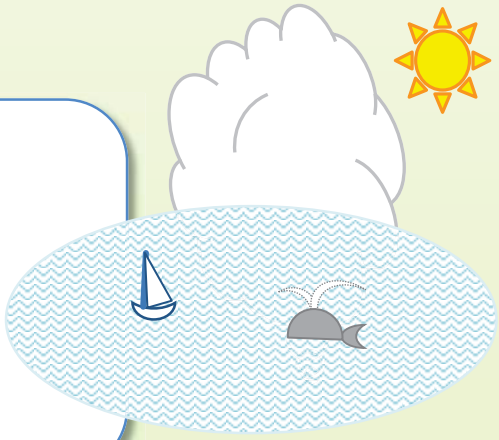
熱中症を予防して元気な夏を！

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

消防庁　FDMA 住民とともに　https://www.fdma.go.jp/

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
Ⅰ	・めまい ・立ちくらみ ・こむら返り ・手足のしびれ	・涼しい場所へ移動 ・安静 ・冷やした水分、塩分補給	・症状が改善すれば受診の必要なし
Ⅱ	・頭痛 ・吐き気・吐いた ・体がだるい ・集中力や判断力の低下	・涼しい場所へ移動 ・安静 ・衣類をゆるめ体を冷やす ・十分な水分と塩分の補給	・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
Ⅲ	・意識障害（受答えや会話がおかしい） ・けいれん ・運動障害（普段通りに歩けないなど） ・体が熱い	・涼しい場所へ移動 ・安静 ・衣類をゆるめ保冷剤などで冷やす	・急いで救急車を要請

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奨めします）
- ☺ 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

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！

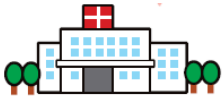
高齢者の特徴

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



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

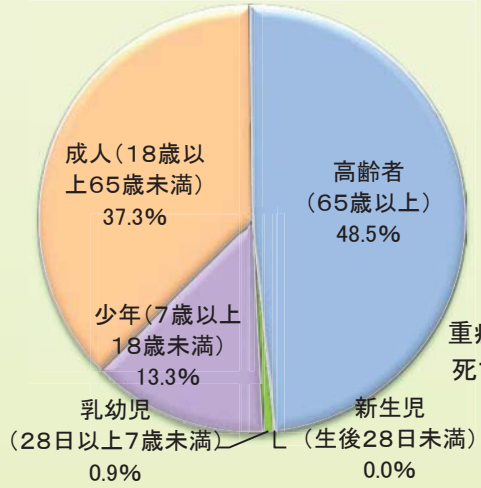
年代別では高齢者が約５割を占めております。熱中症による救急搬送者のうち、約4割の方は入院が必要でした。また、約４割の人の事例が住居（敷地内全ての場所を含む）で発生しています。

※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

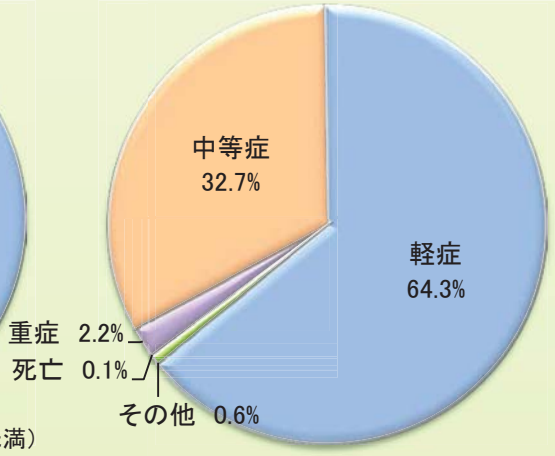
【年齢区分別】

高齢者が約５割を占めています。



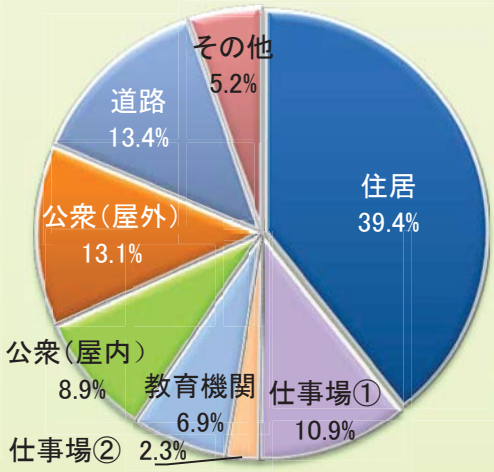
【傷病程度別】

約４割の方は入院（重症･中等症）が必要でした。



【発生場所別】

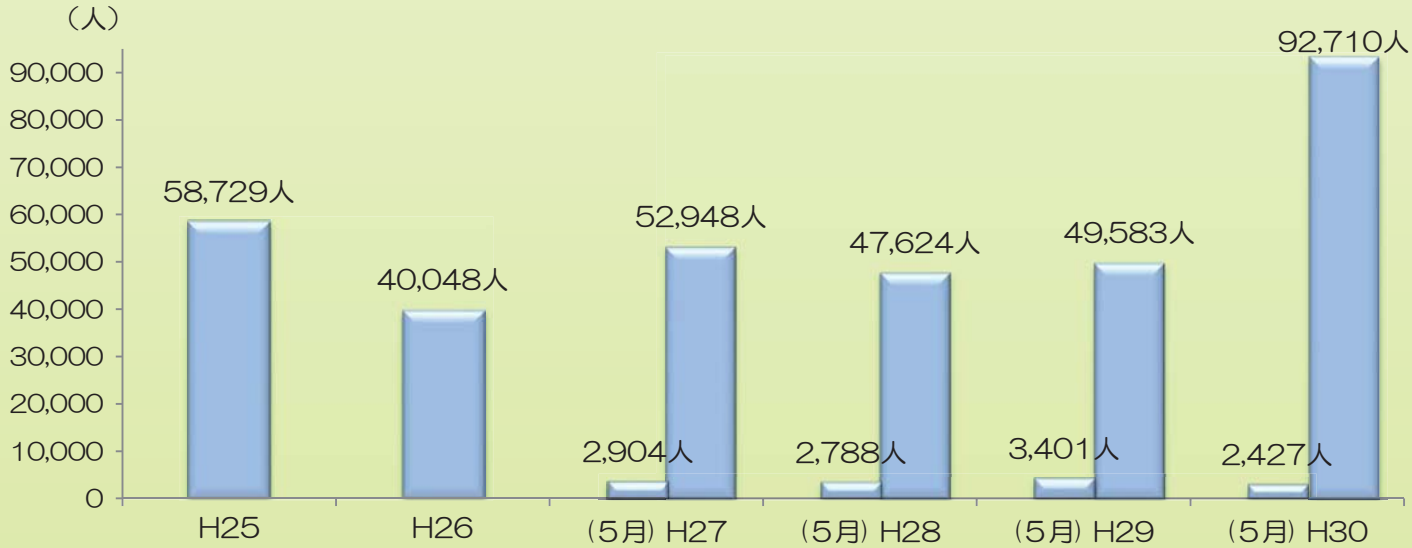
約４割の事例は住居（敷地内全てを含む）で発生しています。
※平成29年～平成30年のデータ



(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

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

消防庁　FDMA 住民とともに　https://www.fdma.go.jp/