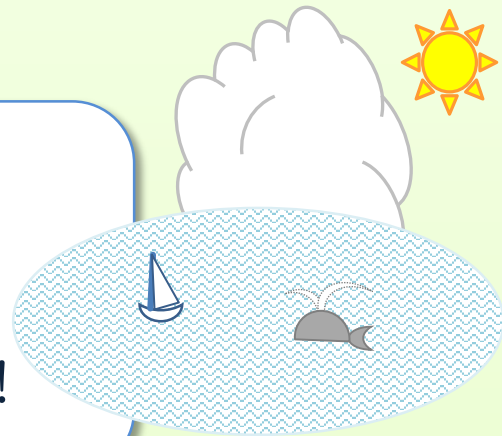


# 熱中症を予防して元気な夏を！



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。（上記の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奨めします）
- 😊 室温28℃を超えないように、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

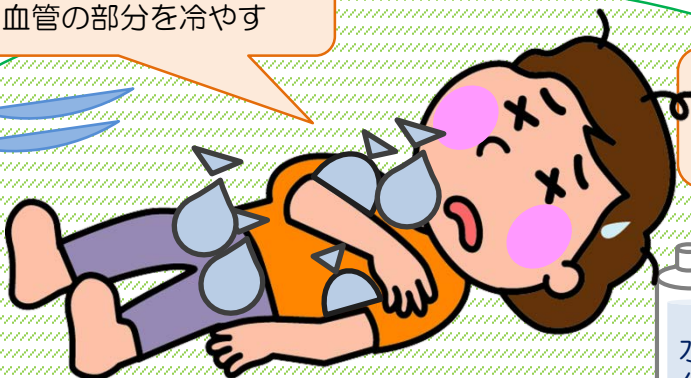
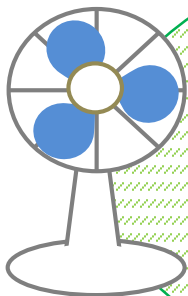
- 👉 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- 👉 のどが渇かなくても水分補給をしましょう！
- 👉 1日1回汗をかく運動をしましょう！
- 👉 世話をする人は、普段と様子が違うと感じたら、ためらわずに医療機関に受診させましょう！

## + 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5割近くを占めており、乳幼児と少年を合わせると1割以上となっています。傷病程度別では、4割近くの方が入院しています。また、発生場所別では、4割近くが住居において救急搬送されています。

熱中症による救急搬送者の内訳（平成24年～平成29年合計）

搬送人員計 294,633 人  
※ 6～9月の調査集計

### 【年齢区分別】

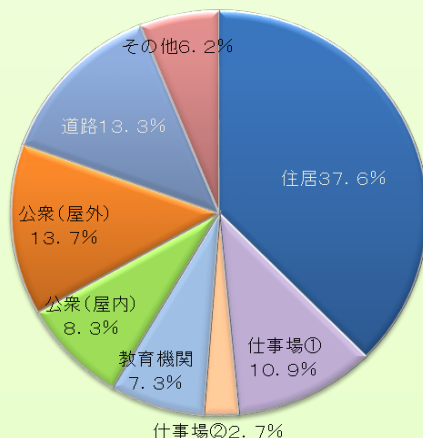
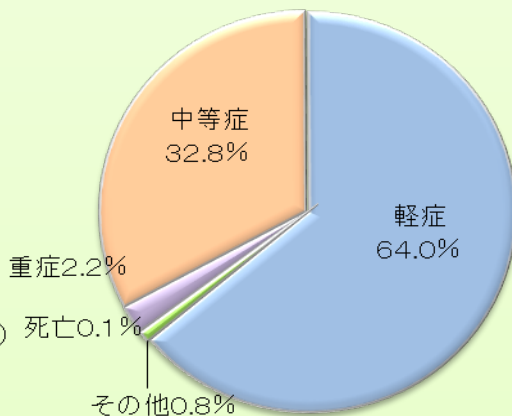
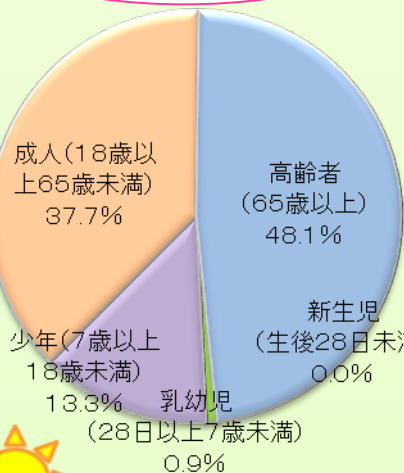
### 【傷病程度別】

### 【発生場所別】

5割近くが高齢者、  
乳幼児と少年が1割  
以上を占める！

4割近くの方は入院  
（重症・中等症）  
が必要！

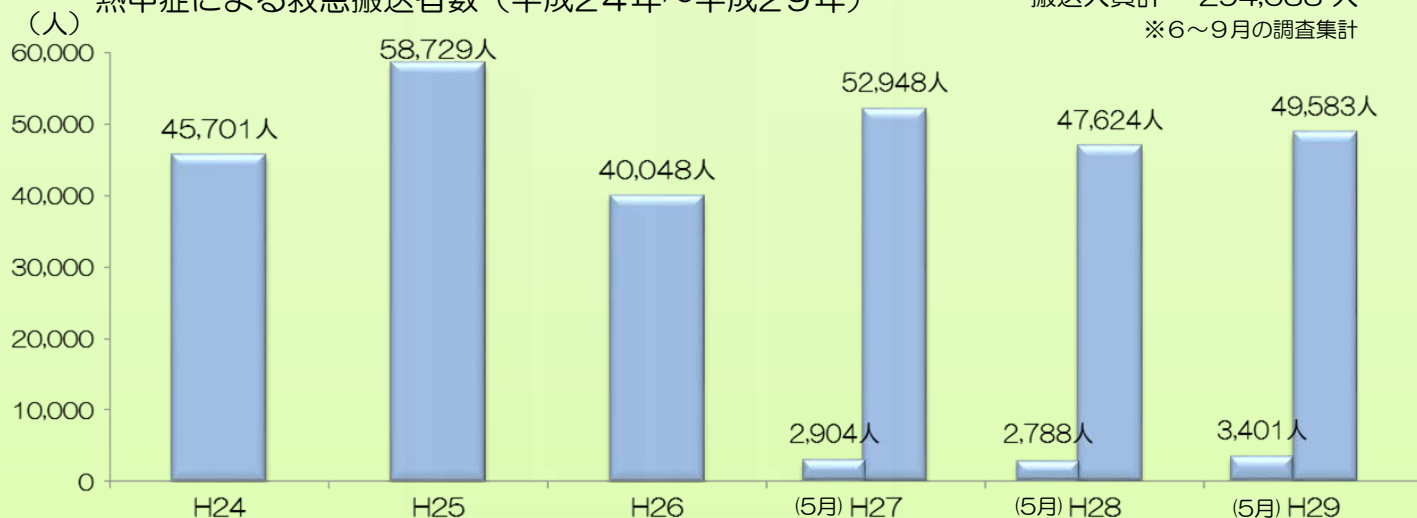
4割近くの方が住居  
において救急搬送！



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。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24年～平成29年）

搬送人員計 294,633 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 : [http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://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

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

弘前地区消防事務組合