



熱中症

～大切な人の命も守るために～



熱中症とは、主に初夏から夏にかけて環境に体が適応できていないことで起こる様々な症状の総称です。熱中症による救急搬送数は、毎年数万人を超え、令和4年の死亡者数は1,477人※でした。

熱中症は、その発症リスクが高まる5月頃から予防行動をとることが大切です。

体調の変化に気を付けるとともに、周囲の人にも気をくばり、熱中症による健康被害を防ぎましょう。 ※人口動態統計



熱中症が疑われるときの応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…
落ち着いて、状況を確認してから対応しましょう。最初の処置が肝心です

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)



はい ↓

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

いいえ →

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

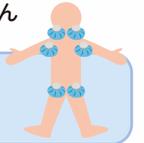
チェック3 水分を自力で飲めますか？

はい ↓

水分・塩分を補給する

いいえ →

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、脇の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ →

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう



熱中症の予防・対策

参考文献 熱中症環境保健マニュアル2022

熱中症は、正しい予防法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていない時に気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず徐々に体を慣らすようにしましょう。

1 シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

水分をこまめにとろう

塩分をほどよくとろう

睡眠環境を快適に保とう

丈夫な体をつくらう

熱中症を予防するためには、暑さに負けないからだづくりが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動・適切な食事、十分な睡眠を心がけましょう。

2 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを

飲み物を持ち歩こう

気温と湿度をいつも気にしよう

休憩をこまめにとろう

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、特に適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

3 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

気温と湿度を適切に設定しよう

室内を涼しくしよう

衣服を工夫しよう

熱や日差しから守ろう

周りの人の事も気にかけてよう

適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、過度な節電など我慢せず、室温を下げたり衣服を工夫し、直射日光を避けるようにしましょう。自分のいる環境の熱中症指数などを常に気にする習慣をつけることも重要です。

参考文献 日本気象協会「熱中症ゼロへ」

熱中症、こんな人は特に注意！

★子ども★… 汗腺が未発達で体温調節がうまくできないのでより注意が必要です。

★高齢者★… 熱中症患者のおおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの体温調整機能も低下しているため、注意が必要です。

その他にも「屋外で働く人」「キッチンで火を使う人」「スポーツする人」「スポーツ観戦する人」「室内で過ごす人」「車に乗る人」も注意しましょう。

参考文献 厚労省「熱中症予防のために」