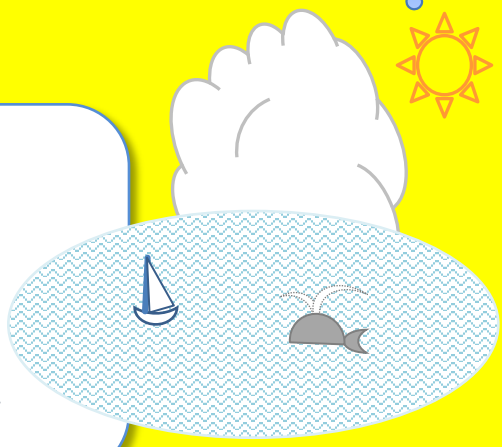
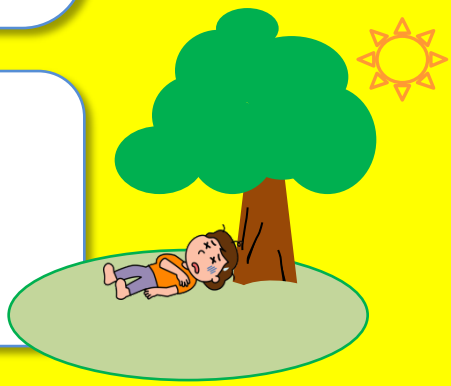
熱中症を予防して元気な夏を！

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

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。

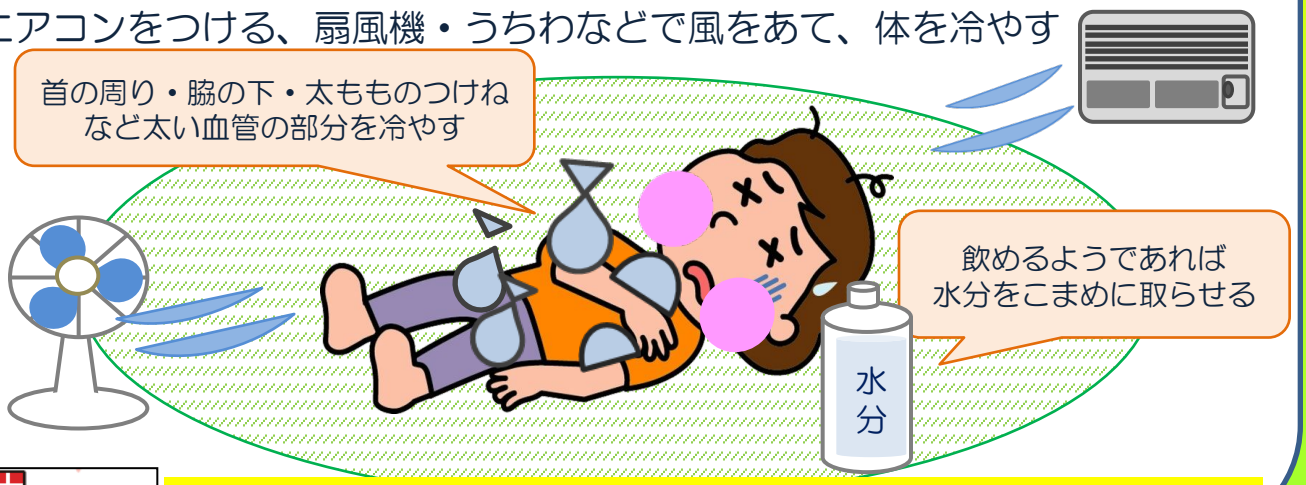
家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

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
	・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
	・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
	・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

熱中症は予防が大切です

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。

熱中症予防行動のポイントとして、
以下の項目を心がけてください。

- 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。
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- 涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避けましょう。
- 熱中症警戒アラート発表時は外出をできるだけ控え暑さを避けましょう。

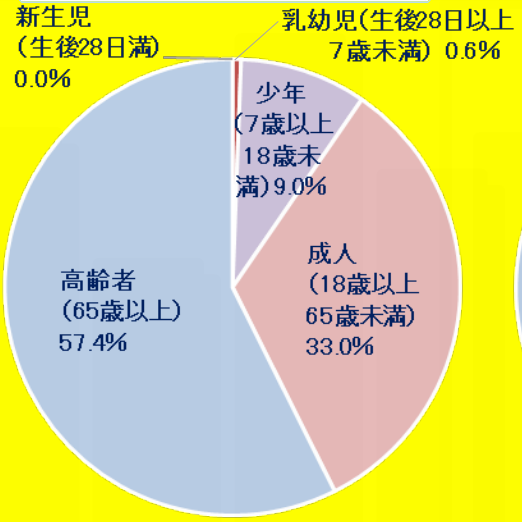
- 熱中症による救急搬送人員の年齢区分別では、高齢者が半数以上を占めています。
  また、傷病程度別では、全体の約３割の方は入院（重症・中等症）が必要でした。
- 発生場所別では、住居（敷地内全ての場所を含む）での発生が約４割を占めています。

※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・林・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６年）※5～9月の調査集計

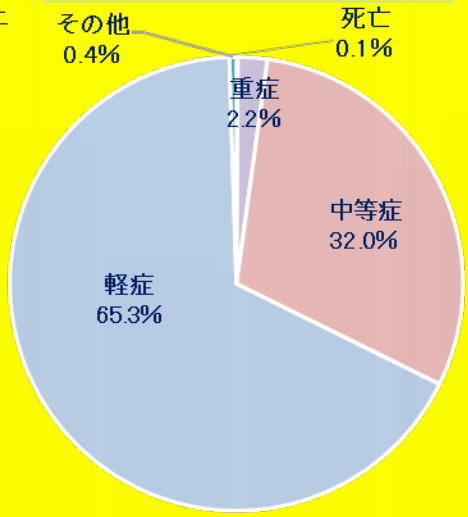
【年齢区分別】

高齢者が半数以上を占めています。



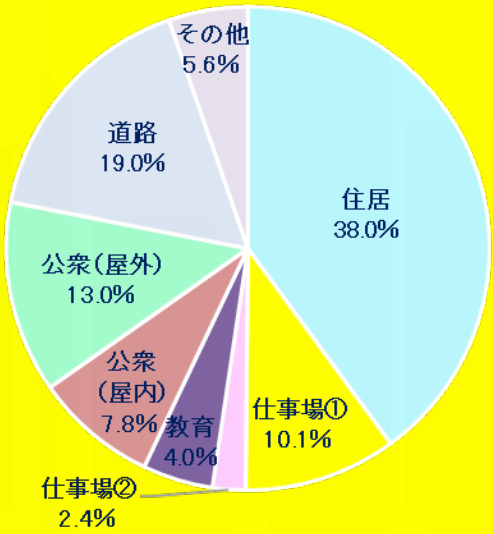
【初診時における傷病程度別】

全体の約３割の方は入院
（重症･中等症）が必要でした。



【発生場所別】

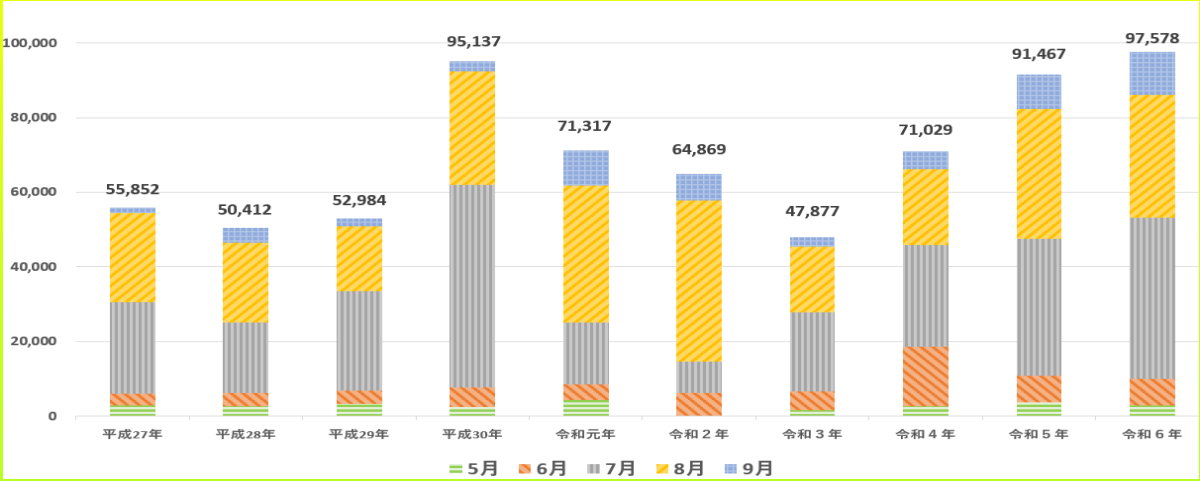
住居（敷地内全てを含む）での
発生が約４割を占めています。



(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。

令和６年は９万7,５７８人の方が熱中症により救急搬送され、平成20年の調査開始以降、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２７年～令和６年）※5～9月の調査集計（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/disaster/heatstroke/post3.html#heatstroke01

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/