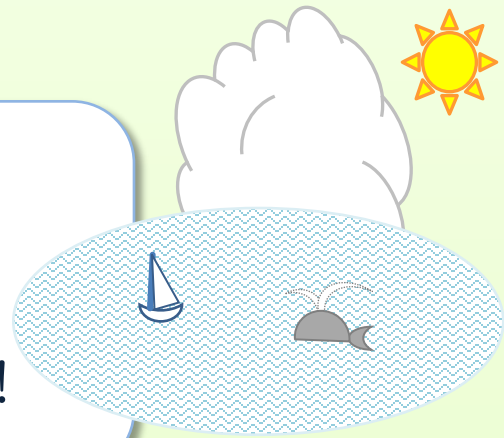


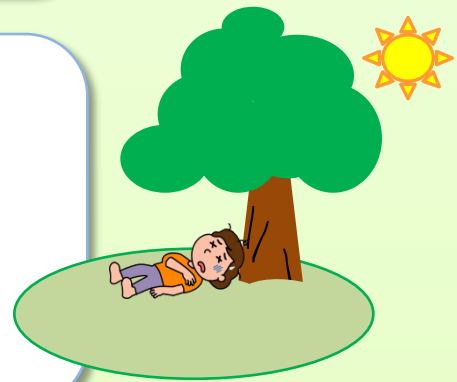
# 熱中症を予防して元気な夏を！



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べき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、ためらわずに119番しましょう。

※消防庁で作成した「救急車利用マニュアル」も合わせてご覧ください  
消防庁HP「<http://www.fdma.go.jp/>」の右側の「救急車利用マニュアル」をクリック

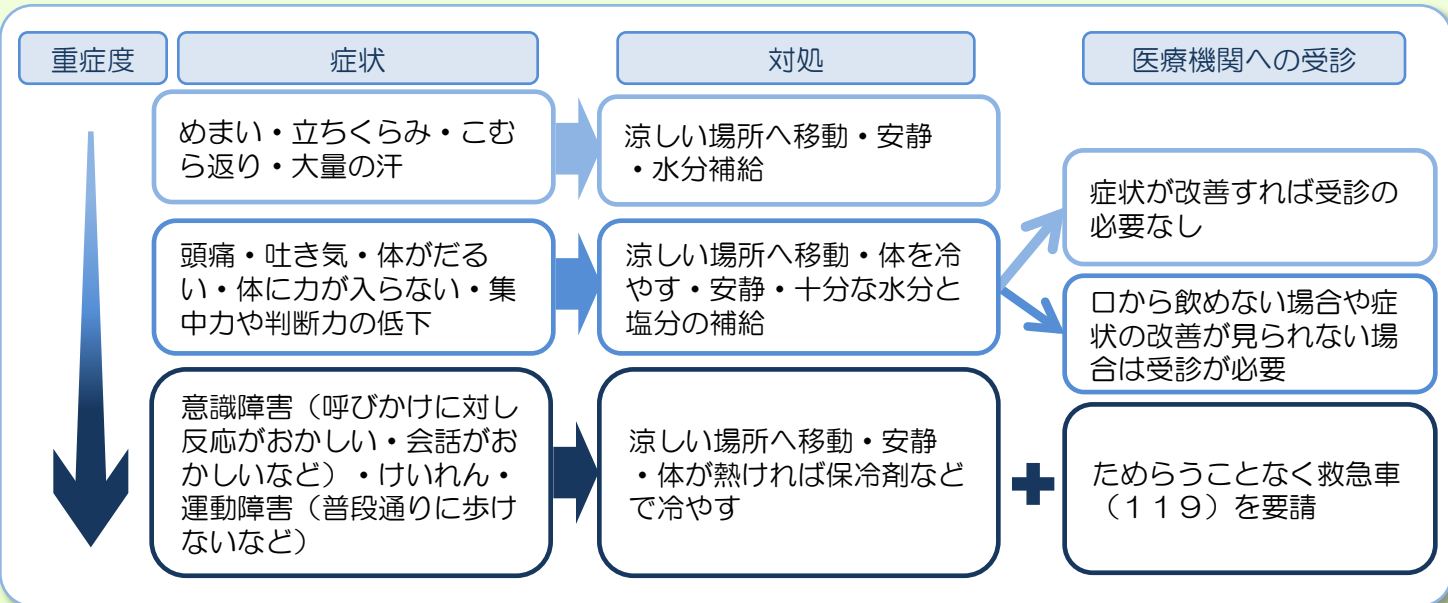
【memo】

## 熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、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、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、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



## こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう



- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合は、ためらわずに救急車を呼んでください
- 意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方は、ためらわずに救急車を呼んでください

## 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！
- ☺ のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！
- ☺ のどが渴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る



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

- 👉 お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- 👉 遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- 👉 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- 👉 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

## 高齢者の特徴

汗をかきにくい



暑さを感じにくい

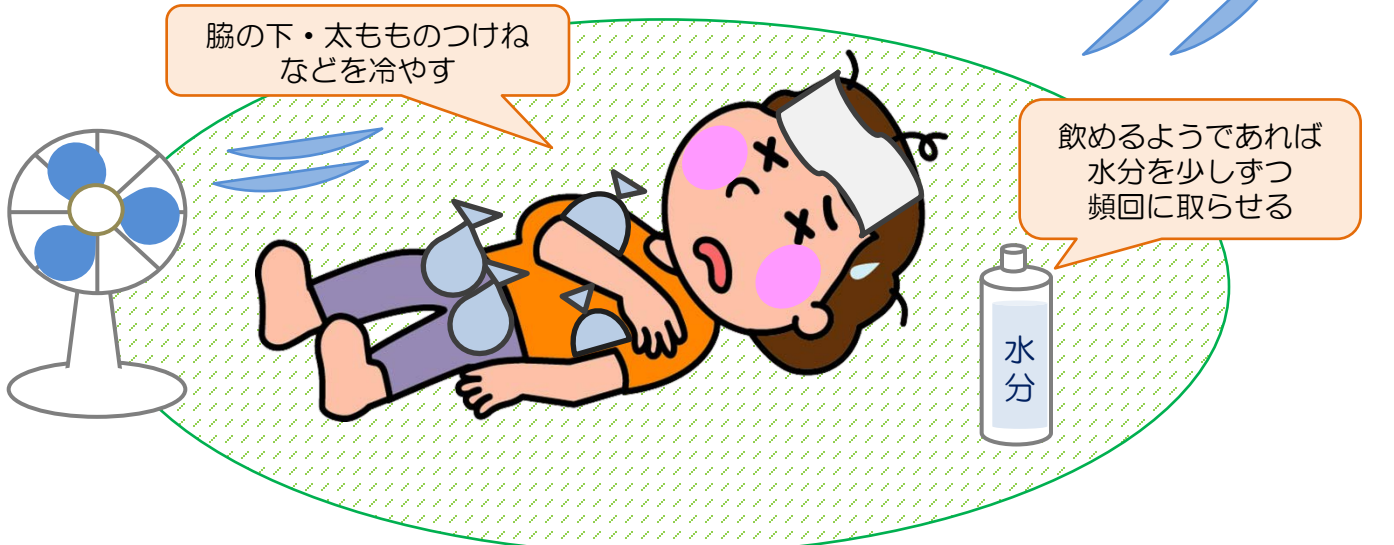
体温を下げるための体の反応が弱くなっており、  
自覚がないのに熱中症になる危険がある

## 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！
- 👉 のどが渴かなくても水分補給！
- 👉 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

## + 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所へ移動し、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

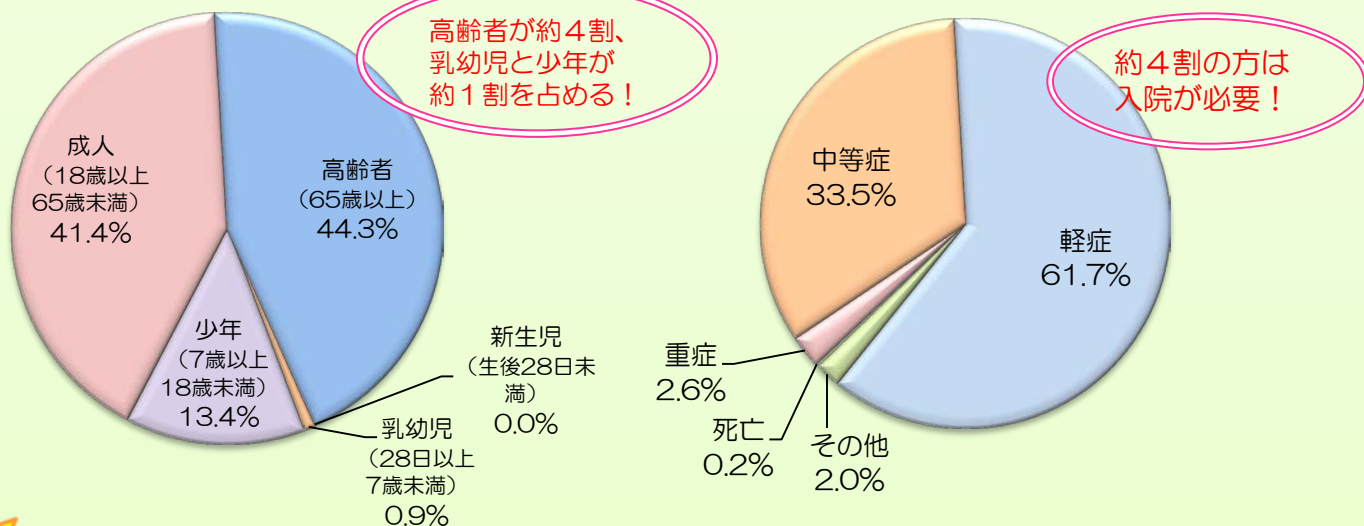


☀️ 持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

消防庁では、平成20年より夏期（7月～9月）における熱中症による救急搬送の全国調査を実施しています。年代別では、高齢者が4割を占めており、また、乳幼児と少年を合わせて1割以上となっています。

### 7月～9月の熱中症による救急搬送者の内訳（平成20年～平成24年合計）

搬送人員計 173,238人



また、平成20年からの熱中症による救急搬送者数の推移をみると、記録的な猛暑だった平成22年以降、毎年約4万人が救急搬送されています。熱中症の増加は、気温や湿度の上昇と関係があることが分かっています。

### 熱中症による救急搬送者の推移（平成20年～平成24年 7月～9月）

搬送人員計 173,238人



熱中症は予防ができる病気です。暑い夏を元気に過ごすため、熱中症のことをよく知り、しっかり予防しましょう。心臓や腎臓、その他持病をお持ちの方は、夏の過ごし方についてかかりつけの医師に相談し、上手にコントロールしましょう。

◆ 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/>

参考  
環境省:「熱中症環境保健マニュアル」[http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/manual.html](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html)