

熱中症予防と対処方法について

主催:  熱中症予防声かけプロジェクト
～ひと涼みしよう～ since2011

共催:  港区
MINATO CITY

後援:  環境省
Ministry of the Environment

 文部科学省

 総務省消防庁
Fire and Disaster Management Agency



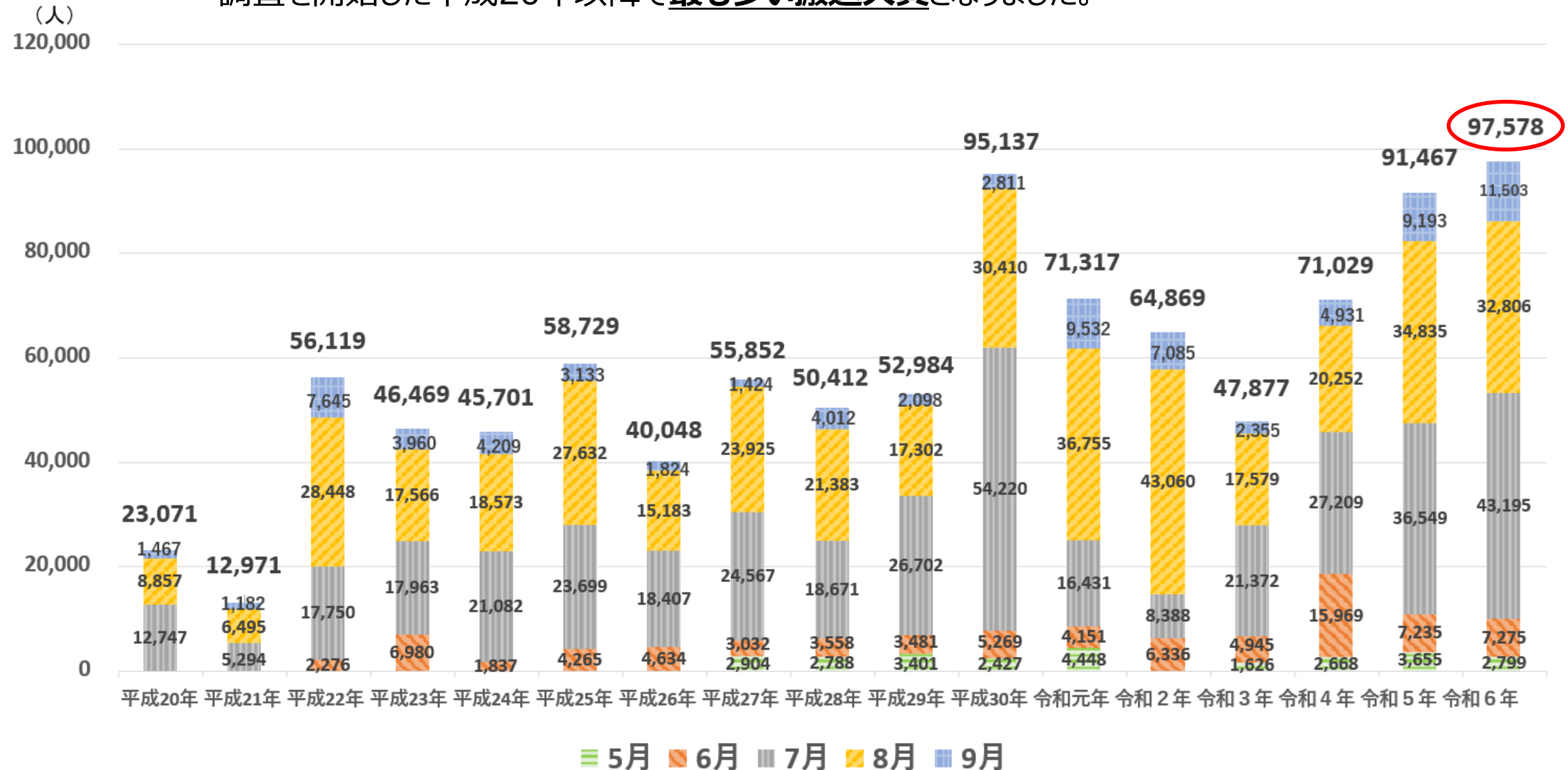
熱中症予防と対処方法について

令和7年5月20日
総務省消防庁



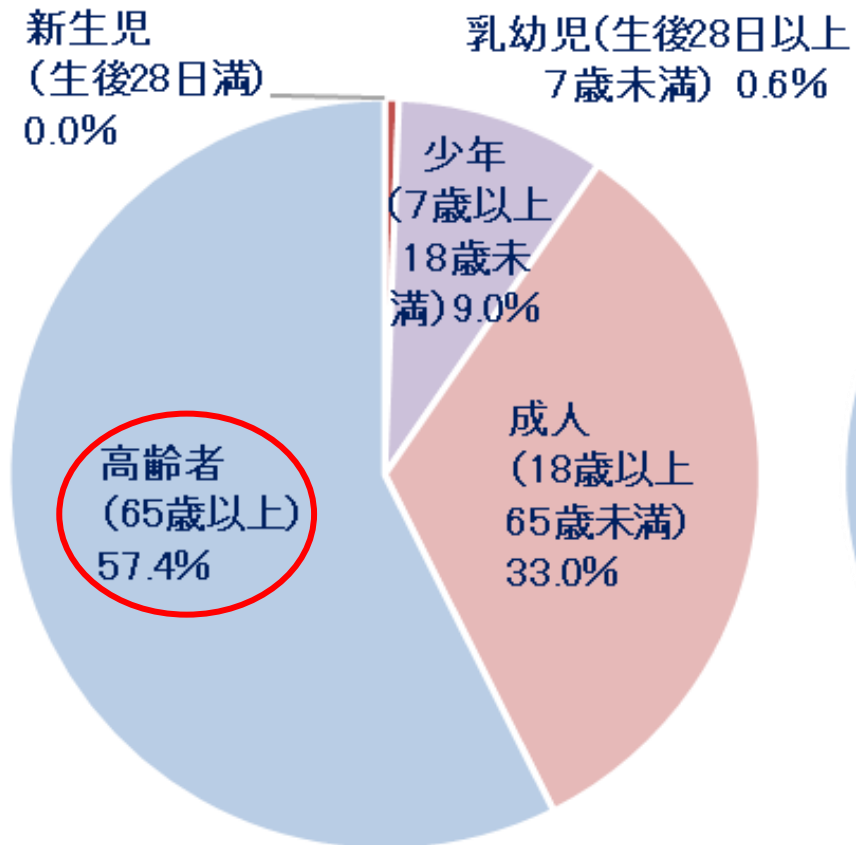
平成20年～令和6年の熱中症による救急搬送人員の推移

- 令和6年5月から9月の全国における熱中症による救急搬送人員の累計は97,578人と、調査を開始した平成20年以降で最も多い搬送人員となりました。

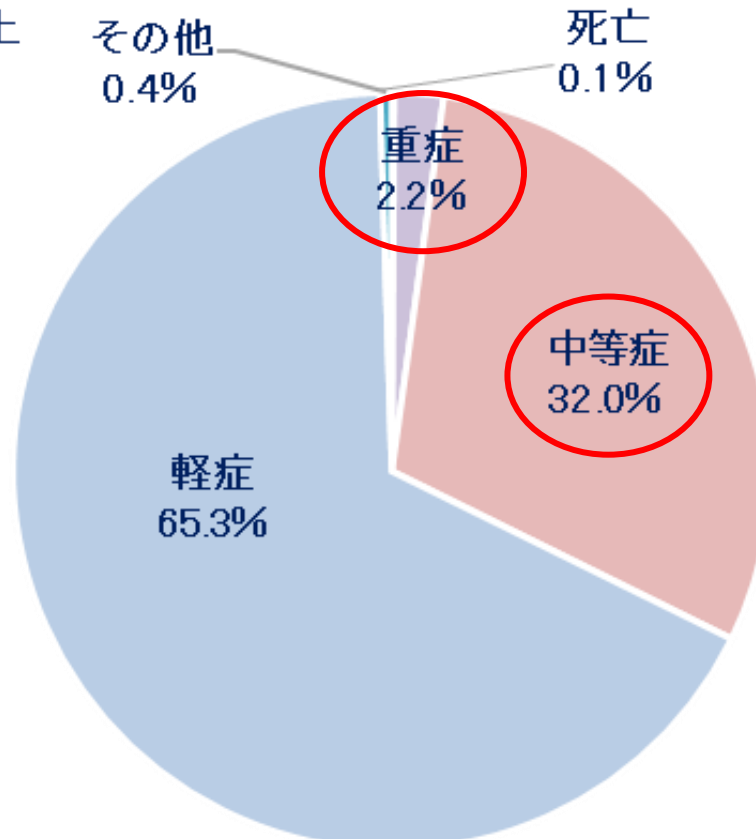


- 年齢区分別では高齢者が半数以上を、
傷病程度別では入院が必要（中等症・重症）な方が約3割を、
発生場所別では住居（敷地内全てを含む）が約4割、公衆の場（屋外・屋内）が約2割を占めました。

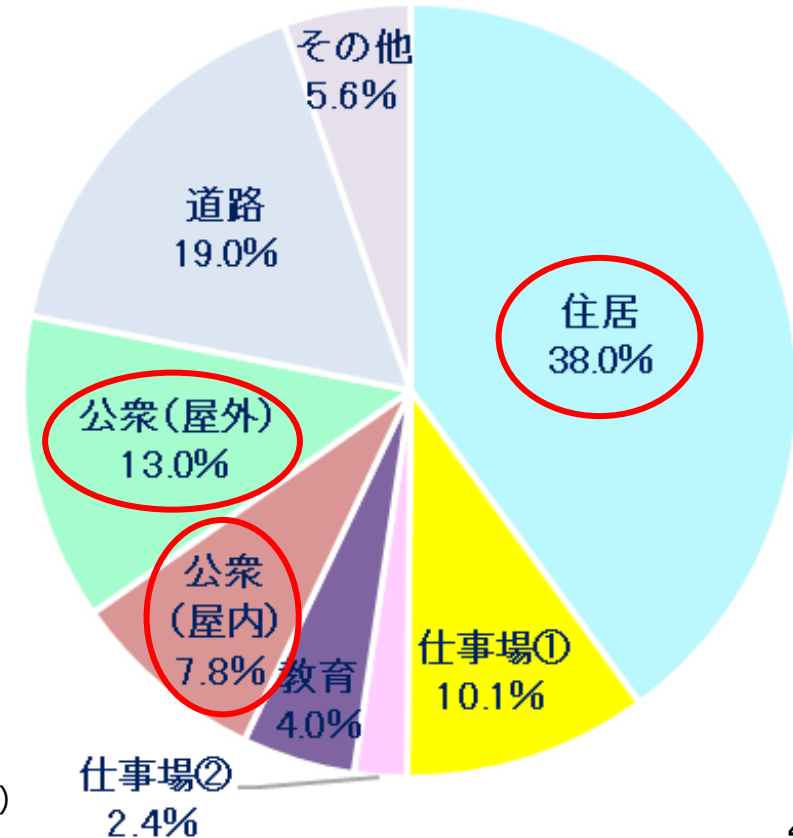
【年齢区分別】



【初診時における傷病程度別】



【発生場所別】



※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）

※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。

➤「暑くなる前」から行う予防

○ 暑さに体を慣らしましょう！

暑熱順化は「やや暑い環境」において「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動（ウォーキング等）を継続することで、2週間程度で完成するといわれています。

そのため、日頃からウォーキング等で汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。

○ 自宅や施設等で使用する空調設備がしっかり使えるかどうかの動作確認・試運転を行うことも重要です。

➤「暑い時期」に行う予防

○ 昼夜問わず部屋の温度に注意しエアコンや扇風機を上手に使う、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする、涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避ける、熱中症警戒アラート発令中は外出をできるだけ控えるなど、

基本的な熱中症予防対策を行いましょう！



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

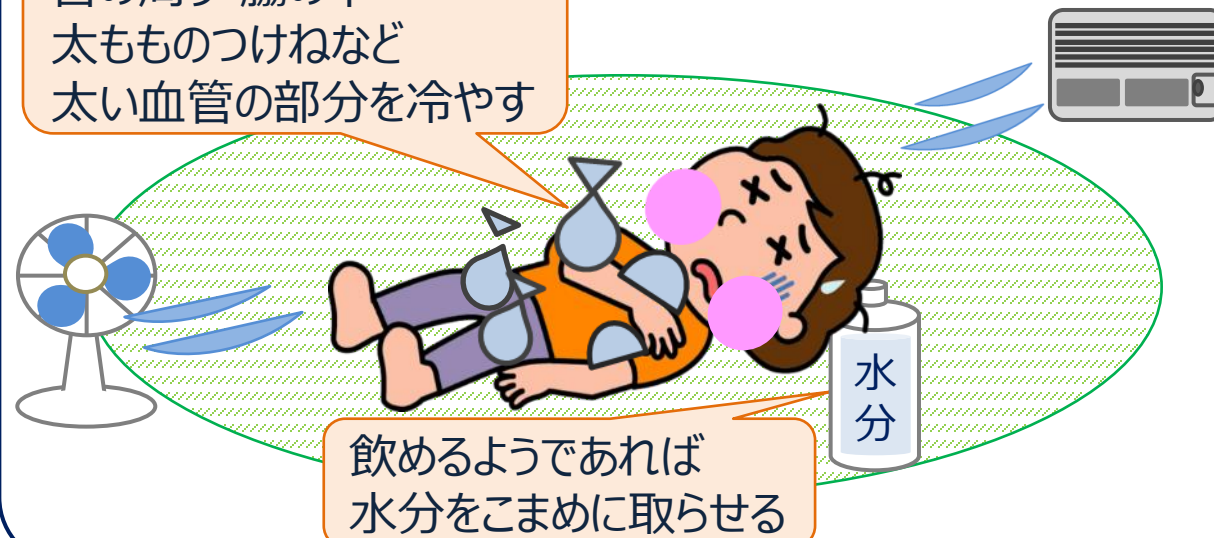
・急いで救急車を要請



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

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



判断に迷った場合は、**救急安心センター事業（＃7119）**や**全国版救急受診アプリ「Q助」**等をご活用ください。



＃7119サイト



Q助サイト

【LPガス協議会の協力による熱中症予防啓発】

地域のLPガス配達員が、ボンベ交換作業時など日頃の業務で訪れている高齢者世帯に対して、消防本部で作成した熱中症予防に関するイラストが描かれたチラシを配布するとともに、熱中症予防のポイントや夏場のマスク使用に関する説明をして熱中症予防の注意喚起を実施。



【地元サッカーチームと連携した熱中症予防啓発】

日本プロサッカーリーグ（J2）所属の地元サッカーチームと連携し、夏季期間中、地元スタジアムにて開催されるホームゲームにおいて、試合前やハーフタイムの時間にオーロラビジョンを活用した熱中症予防啓発動画（総務省消防庁）の放送を実施。

