

熱中症予防啓発リーフレット

暑い夏 ☀️ 熱中症に注意！

6月頃から、熱中症による救急搬送が多くなります。
これからの暑い夏に向け、熱中症予防対策をしましょう。

こんなとき、熱中症が起こっています
～熱中症による救急搬送事例～

テレワーク中、全身の脱力症状を発症

年齢：30代
気温：27.6℃
湿度：74%



※気温が高なくても湿度が高いと、熱中症になることがあります！

エアコンをつけず、扇風機をつけた状態でごっさりしていた



OFF

年齢：90代
気温：33.4℃
湿度：62%



※熱中症死亡者の約8割は高齢者であり、特に屋内でエアコンを使用していない場合に多く起こっています

子供を乗せた後、運転席に移動している途中、子供がドアロックボタンを押してしまった

年齢：1歳
気温：28.4℃
湿度：75%



※夏場の車内の温度は、短時間で高温になります！

屋外でテニス中、ふらつき症状を自覚したため日陰で休憩したが、暑気を感じ、全身がけいれんしてきた

年齢：10代
気温：32.5℃
湿度：65%



※クラブ等での活動中に、熱中症で搬送される事例が多発しています

熱中症って？どんな症状？

● **熱中症とは・・・**

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。最悪の場合は、死に至ることがあります。しかし、適切な対応により、予防や早期回復もできます。



● **こんな症状があったら熱中症を疑いましょう！**

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い頭痛、吐き気、おう吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違うけいれん、意識消失、高体温

熱中症かなと思ったら…

熱中症の症状の確認

軽症

めまい・立ちくらみ
手足のしびれ
筋肉のこむら返り
気分が悪い



意識はあり、反応が正常

中等度

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感



重度

けいれん
高体温



意識消失
反応がおかしい

熱中症を疑った時の応急処置

- ・涼しい場所へ避難させる
- ・衣類をゆるめ、体を冷やす
- ・水分、塩分の補給をする

症状改善



症状が改善しない

水を自力で飲めない

医療機関へ

救急車を待つ間

- ・涼しい場所へ避難させる
- ・衣類をゆるめ体を冷やす

救急車を要請

119番



熱中症予防啓発リーフレット

熱中症を予防するには？

☀️ 暑さに体を慣らす

- 暑くなり始めた時期から適度に運動
- 水分補給を忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



☹️ 暑さを避ける

- エアコンを利用する等、室内温度を適度に調整
- エアコン使用中もこまめに換気
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 急に暑くなった日は特に注意する



☀️ こまめに水分補給

- のどが渇く前に水分補給 (特に高齢者はのどを渇きを感じにくくなります。)
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は水分補給も忘れずに



☀️ 運動時などは計画的な休憩

- 気温や湿度等を把握しておく
- 状況に応じた水分補給を
- 部活動等の指導者は個人の条件や体調を考慮する
- 服装に気をつける

指導者等が積極的、計画的に休憩させよう



☹️ 車内に子供を残さない

- 子供がぐっすり寝ているからといって、座席に残して車を離れるのは短時間であっても非常に危険です



☹️ 高齢者や子どもは要注意

- 高齢者や子どもは熱中症になりやすいことを認識しておく
- 様子がいつもと違う場合は、周囲が積極的に声をかける



感染症予防と熱中症対策の両立



夏にマスクなんて、暑すぎる！！



そうだね。夏場は熱中症になるリスクが高くなるから、以下のような場面では外しても大丈夫だよ！

屋外で2m以上離れている場合

屋外で会話をしない場合



※ただし、お年寄りや会う時や病院に行くときなどハイリスク者と接する場合にはマスクを着用しましょう。
※2歳未満(乳幼児)の場合は、マスクの着用は推奨せず、2歳以上(未就学児)の場合は、他者との距離にかかわらず、マスク着用を一律には求めていません。

出典

東京消防庁「夏本番前から熱中症予防対策を！」
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/te/topics/season/heat.html>

熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！
https://www.wbnet.serv.go.jp/pdf/20200621_orange.pdf

環境省、厚生労働省「高齢者のための熱中症対策」
https://www.mhvw.go.jp/seisaku/suitsu/ibunya/kenkou_inyou/kenkou/netvuu/netvuu_taisaku/pdf/heatillness_jea/fel_senior_2021.pdf

厚生労働省「熱中症予防のために」
https://www.mhvw.go.jp/seisaku/suitsu/ibunya/kenkou_inyou/kenkou/netvuu/netvuu_taisaku/pdf/necchushoyobou/necchushoyobou.pdf

環境省、厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」
https://www.serv.go.jp/seisaku/novel_coronavirus_2020/heat_illness_prevention_2020_jea/fel.pdf

マスク着用の考え方及び就学前児の取扱いについて
<https://www.mhvw.go.jp/content/000841324.pdf>

感染症予防と熱中症予防を両立させて、暑い夏を元気に過ごそう！



東京都多摩小平保健所
熱中症予防
感染症予防

東京都多摩小平保健所
熱中症対策
両立できよう



東京都多摩小平保健所

所在地：東京都小平市花小会井一丁目31番24号
電話：042-450-3111(代機)
令和4年6月発行