

事 務 連 絡
令和 2 年 9 月 7 日

鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県、徳島県、
愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、
大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県
消防防災主管部局 御中

消防庁国民保護・防災部防災課長
消防・救急課救急企画室長

大規模停電下における熱中症の予防対策について

平素から、消防防災業務にご協力いただきまして誠にありがとうございます。

現在、台風第10号の影響により、貴県の一部の地域において発生している大規模な停電下では、折からの高温という状況から熱中症が懸念される所です。

つきましては、防災行政無線等を活用し、住民に対し、別添のリーフレットを参考に、熱中症への注意喚起を行うとともに、予防方法の周知を行うなど、積極的な対応に努めていただきますよう、市町村への助言等をお願いいたします。

あわせて、貴県からも周知、広報を行うなど、熱中症予防について万全を期していただきますようお願いいたします。

【別添】

- ①熱中症を予防して元気な夏を！（消防庁）
- ②熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！（環境省・厚生労働省）

【連絡先】

消防庁国民保護・防災部防災課

担当：飯田事務官

電話：03-5253-7525（直通）

消防・救急課救急企画室

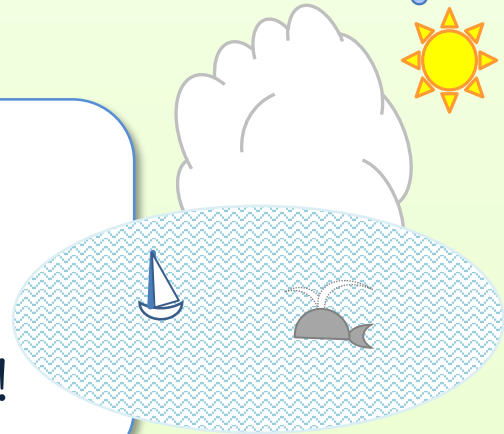
担当：吉岡事務官

電話：03-5253-7529（直通）

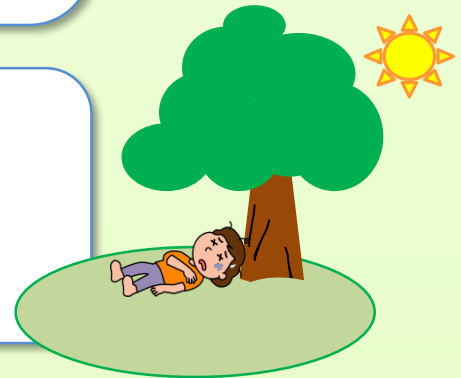
熱中症を予防して元気な夏を！



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



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



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℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- 😊 のどが渇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やすい



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

- 👉 お子さんの顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう！
- 👉 喉の渇きに応じて水分補給や休憩をとらせましょう！
- 👉 日頃から外遊びをさせて、暑さに慣れさせましょう！
- 👉 外出時は熱のこもりやすい服を避けて、帽子をかぶりましょう！

高齢者の特徴

のどの渇きを感じにくい



暑さを感じにくい

汗をかきにくい

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

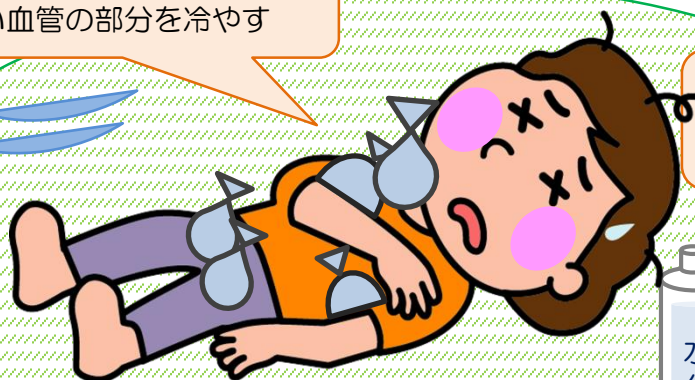
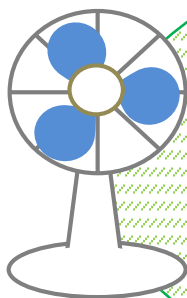
- 👉 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- 👉 のどが渇かなくても水分補給をしましょう！
- 👉 1日1回汗をかく運動をしましょう！
- 👉 世話をする人は、普段と様子が違うと感じたら、ためらわずに医療機関に受診させましょう！

+ 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



飲めるようであれば
水分をこまめに取らせる

水分



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

・熱中症による救急搬送者の年代別では、高齢者が約5割を占めています。また、全体の約3割超の方は入院が必要でした。

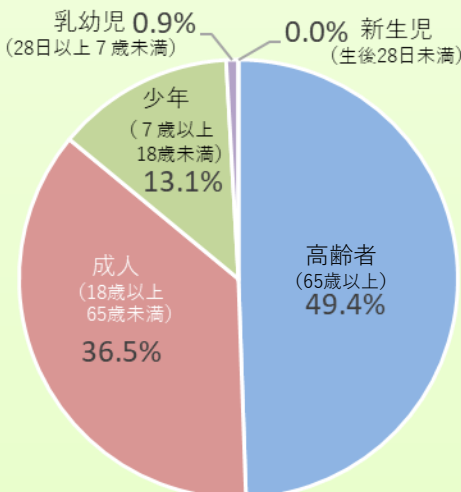
・約4割の事例が住居（敷地内全ての場所を含む）で発生しています。

※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・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者数の内訳（平成26年～令和元年）※6～9月の調査集計

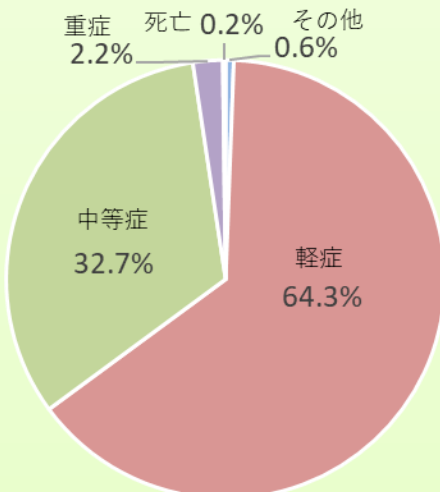
【年齢区分別】

高齢者が約5割を占めています。



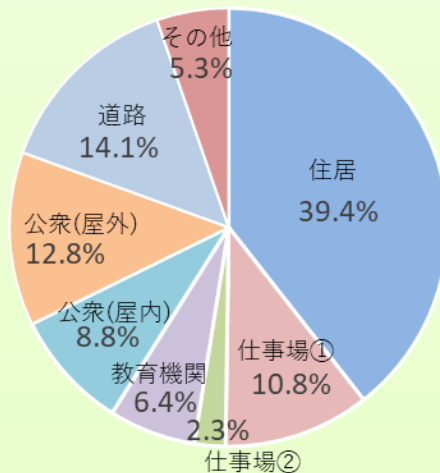
【傷病程度別】

約3割超の方は入院（重症・中等症）が必要でした。



【発生場所別】

約4割の事例は住居（敷地内全てを含む）で発生しています。
 ※平成29年～令和元年のデータ

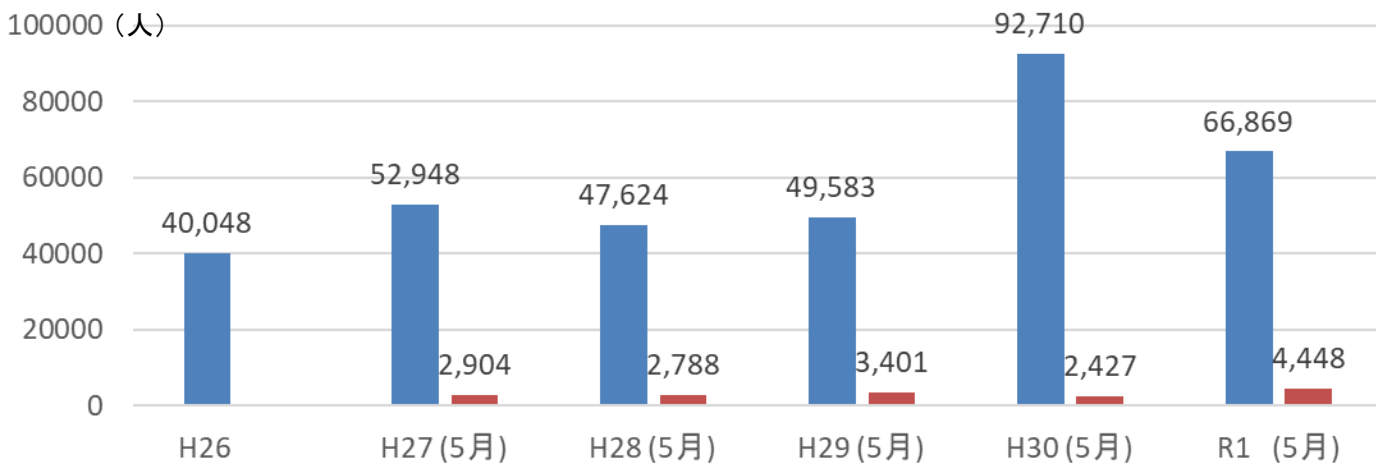


(注)端数処理(四捨五入)のため、割合・構成比の合計は100%にならない場合がある。

熱中症により、毎年約4万人以上の方が救急搬送されています。平成30年は約9万5,000人の方が搬送され、平成20年の調査以来過去最多を記録しました。

熱中症による救急搬送者増加の要因として、気温や湿度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者数（平成26年～令和元年） 搬送人員計 349,782人 ※6～9月の調査集計



◆ 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 : https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html



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



熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

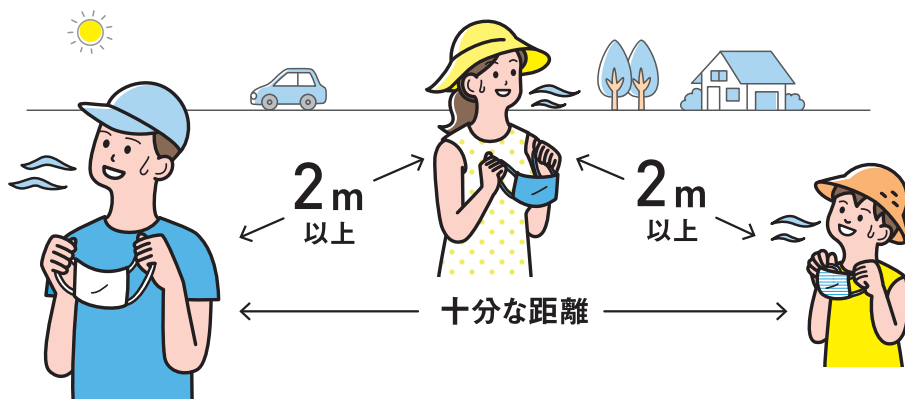
注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

マスクをしてると
熱中症になりそう...

..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう

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



気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

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

- ・1日あたり **1.2L (1.2リットル)** を目安に
- ペットボトル 500mL 2.5本
- コップ約6杯

1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も まず水分補給を

- ・大量に汗をかいた時は **塩分** も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど **2か所** を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を **こまめに再設定**

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で **適度に運動** (「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**)

水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、**定時の体温測定** と **健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず **自宅で静養**

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡者の数は **真夏日 (30℃) から増加**
35℃を超える日は特に注意!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別 / 熱中症死亡者の割合

15歳~44歳	2.5%	5歳~14歳	0.1%
45歳~64歳	15.6%	0歳~4歳	0.1%
65歳~79歳	33.7%	不詳	0.2%
80歳以上	47.8%		

出典: 「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の **約8割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別 / 熱中症患者の発生割合

年齢	発生場所	割合
65歳以上	屋内	約80%
	自宅	約70%
40~64歳	作業中	約60%
	公共施設	約10%
19~39歳	学校	約50%
	運動中	約40%
7~18歳	学校	約80%
0~6歳	自宅	約80%

出典: 「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は **半数以上が自宅で発生**

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。