



熱中症予防についてのお知らせ

救急企画室

1 はじめに

消防庁では、平成20年度から全国の消防本部を対象に熱中症による救急搬送人員の調査を行っており、全国で毎年約4万人以上の方が熱中症により救急搬送されています。平成31年4月29日から5月5日までの熱中症による救急搬送人員（速報値）は、342人と昨年に比べ16人減少^{*1}していますが、これから夏に向けて、熱中症による予防対策の強化が重要です。それらを踏まえて、熱中症のしくみや予防について紹介します。

※1 調査開始日が異なるため正確な比較ではありません。（平成30年4月30日から5月6日まで）

2 熱中症について

(1) 熱中症のしくみ

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム等）のバランスが崩れる、体内の体温調節機能が破綻するなどして発生する障害の総称であり、めまい、体のだるさ、ひどい場合には、けいれんや意識の異常など、様々な症状が見られ、死に至るおそれのある病態です。

(2) 子どもの特徴

子どもは、身長が低く、地面からの距離が近いため、地面の照り返しによって高い温度にさらされやすく、また汗をかくための汗腺が大人に比べると少なく、体温を調節する機能が未熟なため、熱中症にかかりやすいと言われています。

(3) 高齢者の特徴

高齢者は、体温を下げるための体の反応が弱くなっているため、暑さを感じにくい、汗をかきにくい、喉の渴きを感じにくいといった特徴があるため、自覚がないのに熱中症になる危険があります。

3 熱中症にならないために心がけること

熱中症になるのを防ぐために、以下の項目に心がけましょう。

- (1) 部屋の温度をこまめに確認し、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。
- (2) のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう。

- (3) 外出の際は、体をしめつけない涼しい服装をし、帽子をかぶるなど日よけ対策をしましょう。
- (4) 無理をせず、適度な休憩をしましょう。
- (5) 日頃から栄養バランスのとれた食事と体力づくりをしましょう。

4 熱中症予防啓発

消防庁では、熱中症予防のための様々な予防啓発コンテンツや熱中症搬送状況等の情報を、消防庁HPやツイッターなどで発信していますので、是非とも御活用ください。

今年度は、熱中症予防声かけプロジェクトとタイアップしたポスターや、その他の啓発物品を全国の消防本部に配布する予定です。消防庁では、全国の消防本部と連携をとりながら、夏に向けて、引き続き予防啓発に努めていきたいと思っております。



熱中症予防声かけプロジェクトとタイアップしたポスター

5 おわりに

熱中症は正しい知識を身につけ、適切に予防することで、未然に防ぐことが可能です。熱中症の予防を心がけましょう。

問い合わせ先

消防庁救急企画室
TEL: 03-5253-7529