



# 熱中症予防についてのお知らせ

## 救急企画室

### 1 はじめに

全国では毎年約4万人以上の方が熱中症により救急搬送されています。令和元年5月から9月までの全国における熱中症による救急搬送人員の合計は71,317人で、過去最多を記録した平成30年度に次いで過去2番目に多い救急搬送人員でした。

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。

### 2 熱中症について

#### (1) 熱中症のしくみ

熱中症は、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、立ちくらみ、頭痛、吐き気、ひどいときには、けいれんや意識をなくすなど、様々な障害をおこす症状のことをいい、最悪の場合は死に至ることがあります。

#### (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、喉の渇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。

昨年度は、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、ウォルトディズニージャパンの協力を得て映画「トイ・ストーリー4」とタイアップしたポスター、リーフレットを全国の消防本部に配布しました。消防庁では、全国の消防本部と連携をとりながら、これから始まる本格的な夏の時期に向けて、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



映画「トイ・ストーリー4」とタイアップしたポスター



映画「トイ・ストーリー4」とタイアップしたリーフレット



### 5 おわりに

熱中症は正しい知識を身につけることで、未然に防ぐことが可能です。これから夏が近づいてきますので熱中症の予防に、御協力をお願いします。

#### 問い合わせ先

消防庁救急企画室  
TEL: 03-5253-7529