



急増中、熱中症に注意！

今年には平年に比べ梅雨明けが遅く、7月は気温の低い日が続いていましたが、8月に入り梅雨明けると急激に気温が上昇し、それに伴って熱中症で救急搬送される方が急増しました。(図1参照)

今夏は新型コロナウイルスの影響で、自宅で過ごされている方も多いかと思われませんが、熱中症の発生場所は「住宅等居住場所」での発生が41%で最も多く、そのうち入院の必要がある中等症以上の年齢割合は65歳以上が85%と、高齢者の割合が高くなっています。(図2、3参照)

一方、都内の小中学校では夏休みが短縮され、8月下旬から徐々に学校が再開し、屋外で活動する機会が多くなります。

また、去年の統計によると、お盆を過ぎると熱中症による救急搬送は減少しますが、気温が35度近くになると搬送者が増加する傾向にあります。(図4参照)

まだまだ暑い日が続きますので、こまめに水分補給する、室内では風通しをよくしたり空調設備を利用する、運動時は計画的な休憩をとるなどの熱中症対策をしましょう。

図1 令和2年7月以降 熱中症疑いによる救急搬送人員と最高気温(速報値)

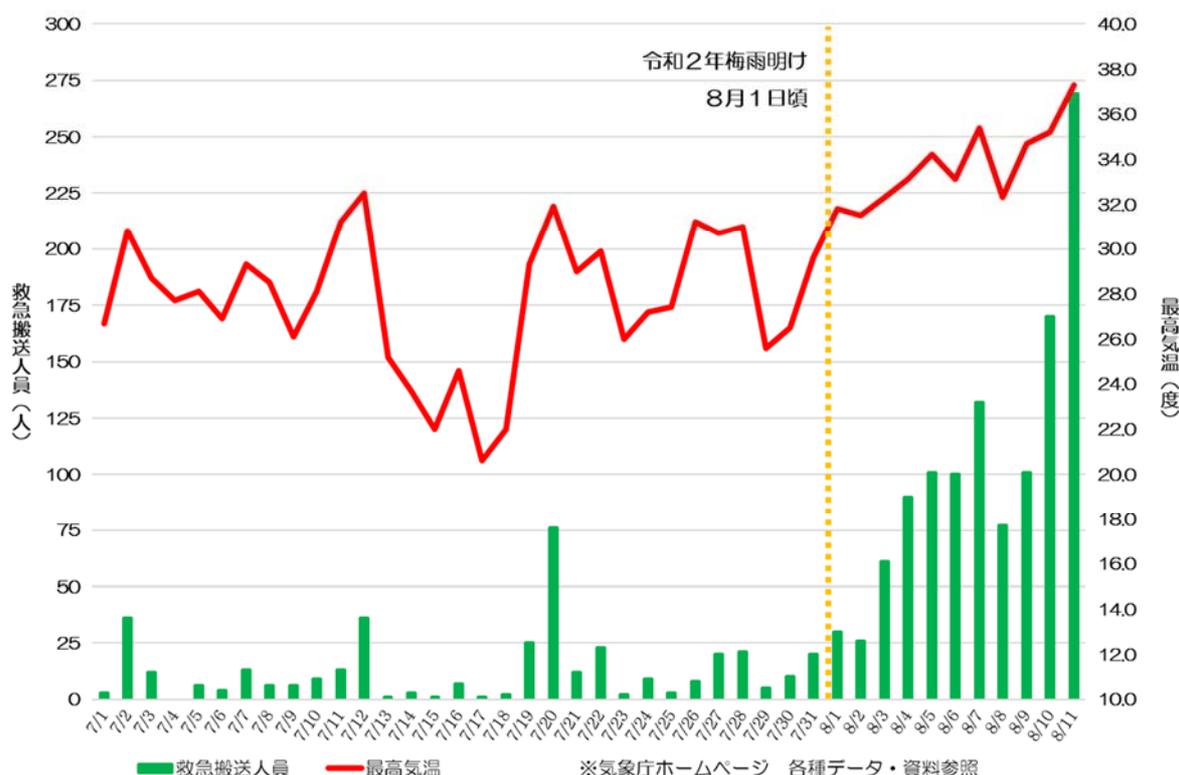


図2 熱中症患者の発生場所（全年齢 速報値）

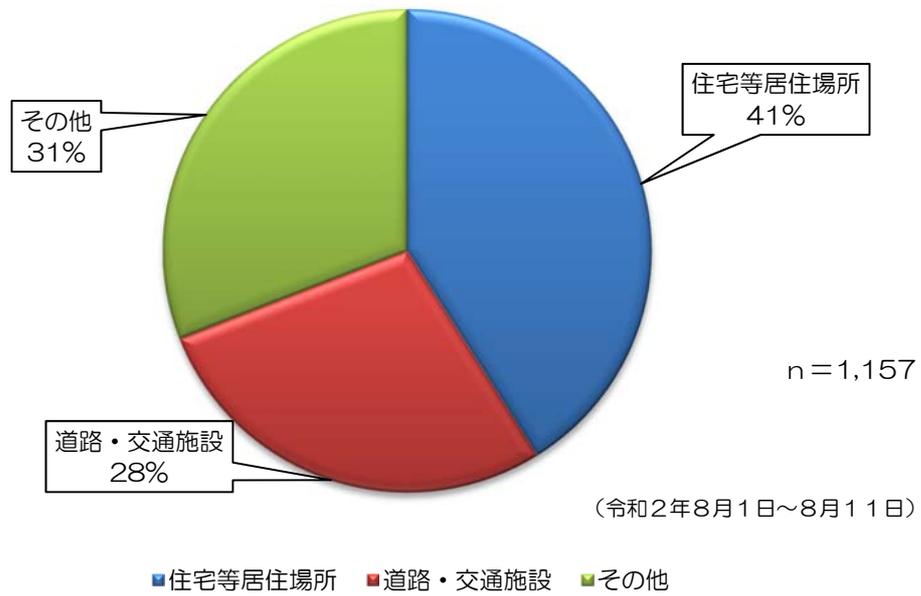


図3 住宅等居住場所における中等症以上の年齢割合（速報値）

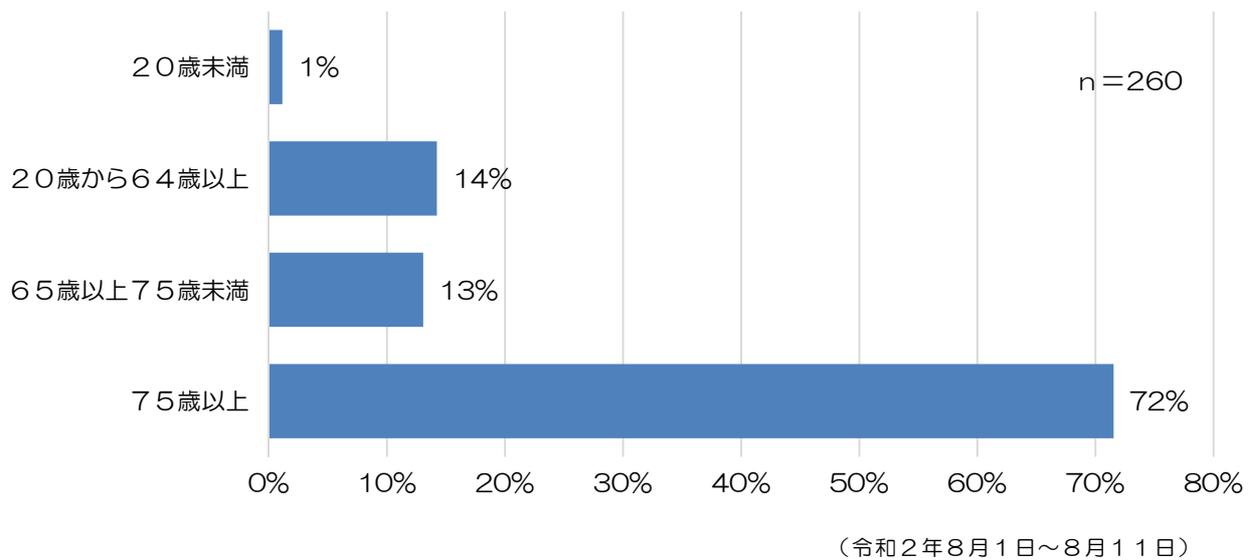
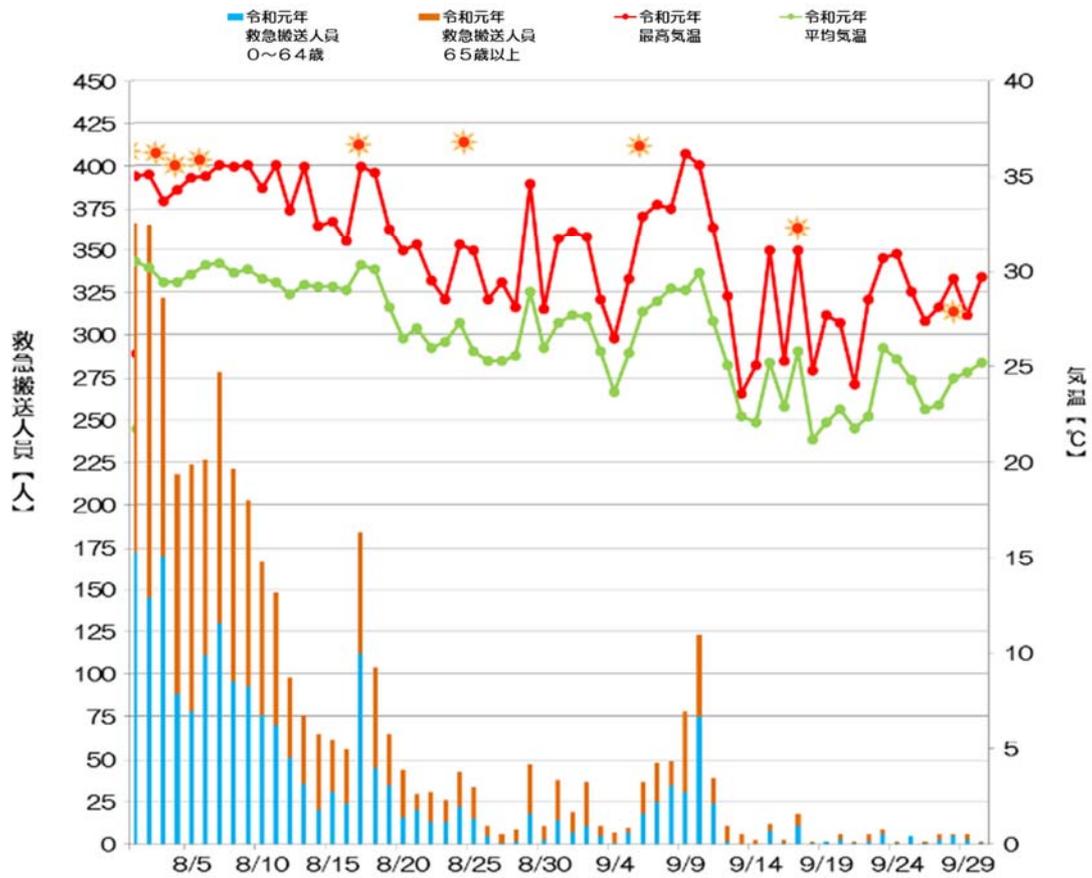


図4 熱中症による救急搬送人員と気温（令和元年8月～9月）



※ 東京都のうち稲城市と島しょ地区を除きます。

※ 資料中の気温、最高気温、平均気温、湿度、天気は気象庁の気象統計情報の東京で測定した数値等を使用しています。☀は、6時から18時の間「快晴」または「晴」

問合せ先

〔東京消防庁代 電話 3212 - 2111〕
〔広報課報道係 内線 2345 - 2349〕

熱中症予防行動の留意点

1 熱中症の予防と対策

(1) 暑さに身体を慣らしていく。

暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。

暑熱順化は、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動（ウォーキングなど）を継続することで獲得できます。暑熱順化は運動開始数日後から起こり、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など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。

<対策>

- ウォーキングなどの運動をすることで、汗をかく習慣を身に付けるなど、暑さに強い体をつくる。

(2) 高温・多湿・直射日光を避ける。

熱中症の原因の一つが、高温と多湿です。屋外では、強い日差しを避け、屋内では風通しを良くするなど、高温環境に長時間さらされないようにしましょう。

<対策例>

- 日陰を選んで歩きましょう。
- 涼しい場所に避難しましょう。
- 適宜休憩する、頑張らない、無理をしないようにしましょう。
- 風通しを利用する。…玄関に網戸を付けて開けた状態にしたり、向き合う窓を開けましょう。
- 窓から射し込む日光を遮る。…ブラインドやすだれを活用しましょう。
- 空調設備を利用する。…我慢せずに冷房を入れる、扇風機も利用しましょう。
- ゆったりした衣服にする。襟元をゆるめて通気しましょう。

(3) 水分補給は計画的、かつ、こまめにする。

特に高齢者は、のどの渇きを感じにくくなるため、早めに水分補給をしましょう。普段の水分補給は、健康管理上からもお茶や水がよいでしょう。水分補給目的のアルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため逆効果です。

なお、持病がある方や水分摂取を制限されている方は、夏場の水分補給等について必ず医師に相談しましょう。

<対策>

- こまめに水分補給・のどが渇く前に水分補給しましょう。
- 1日あたり1.2ℓの水分補給・起床時、入浴前後に水分を補給しましょう。

- ・ 運動時などは計画的な休憩をする。

学校での体育祭の練習、部活動や試合中などの集団スポーツ中に熱中症が発生していることから、実施する人はもちろんのこと、特に指導者等は熱中症について理解して、計画的な休憩や水分補給など、熱中症を予防するための配慮をしましょう。

汗などで失われた水分や塩分をできるだけ早く補給するためには、スポーツドリンクなどを摂取するのもよいでしょう。

また、試合の応援や観戦などでも熱中症が発生していることから、自分は体を動かしていないからと言って注意を怠らないでください。

<対策>

- 環境条件を把握しておきましょう。
- 状況に応じた水分補給を行いましょよう。
- 暑さに徐々に慣れましょよう。
- 個人の条件や体調を考慮ましょよう。
- 服装に気をつけましょよう。

- ・ 乗用車等で子供だけにしない。

車内の温度は短時間で高温になります。少しの間でも、子供を車内に残さないよう にしましょよう。

<対策>

- 子供を車の中で、決して一人にしないでください。

- ・ 子供は大人よりも高温環境にさらされています。

一般的に地面に近いほど、地面からの輻射熱は高くなります。子供は大人に比べて身長が低いため、大人よりも地面から受ける輻射熱は高温となります。

東京都心の気温が32.3℃だったとき、幼児の身長である50cmの高さでは35℃を超えていました。また、さらに地面に近い5cmの高さでは36℃以上でした。



<対策>

- 子供は大人の想像以上に輻射熱等を受けていると考えましょよう。
- 子供の体調の変化に注意ましょよう。

2 「新型コロナウイルスを想定した『新しい日常』」における熱中症予防

今夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

<「新しい日常」における熱中症予防行動のポイント>

- 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。
- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。



- 新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- 日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。
- 3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。

なお、厚生労働省のホームページで令和2年度の熱中症予防行動の留意点について掲載されていますので参考にしてください。

厚生労働省ホームページ：「令和2年度の熱中症予防行動について」（報道発表資料・関連通知等 2020年5月26日掲載）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html



3 熱中症を疑う症状と応急手当

熱中症を疑った時には、放置すれば死に直結する緊急事態であることをまず認識し、図1を参考に対応してください。

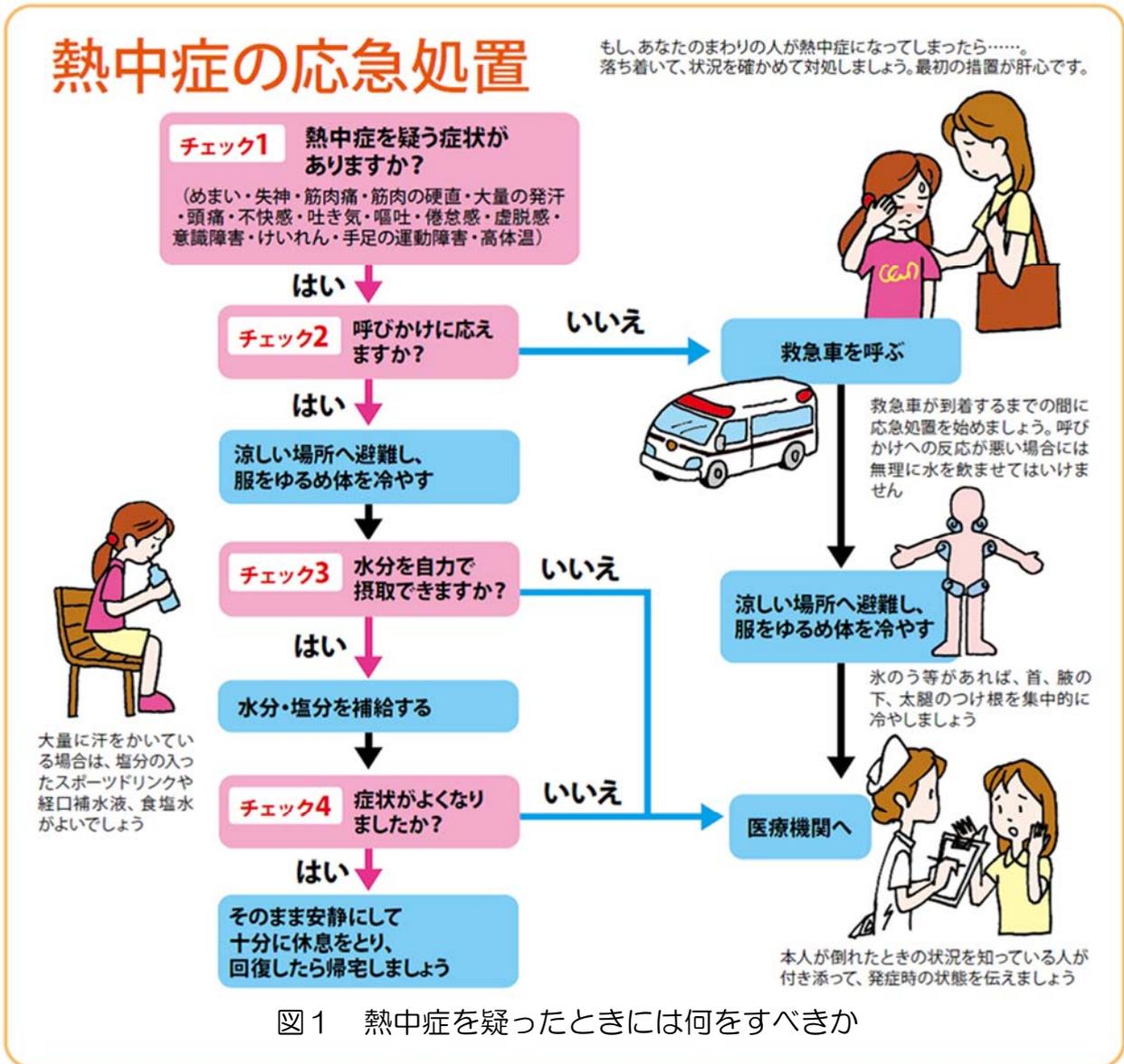


図1 熱中症を疑ったときには何をすべきか

参考文献：熱中症 環境保健マニュアル2018（環境省）より

病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったら・・・
「電話でも！ ネットでも！ #7119」

急な病気やけがをして、病院に行くか、救急車を呼ぶか迷った際の電話相談窓口として「#7119」東京消防庁救急相談センターを24時間年中無休で開設し、救急相談医療チーム（医師、看護師、救急隊経験者等の職員）が「症状に基づく緊急性の有無のアドバイス」や「受診の必要性に関するアドバイス」のほか「医療機関案内」を行っています。

また、インターネットでは、スマートフォンやパソコン等から59の症状について、自らが質問に答えることで病気やけがの緊急性や受診する科目を確認できる「東京版救急受診ガイド」も提供していますのでご利用ください。

知ろう 使おう #7119

（作者 古川 康平さん 府中市在勤）

病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったら...

電話でも!

ネットでも!

#7119



電話で相談

東京消防庁救急相談センター

#7119 電話

ネットでガイド

東京版救急受診ガイド

#7119 検索

救急相談センターのしくみ



<救急相談センターの主なサービス>
 ● 症状に基づく緊急性の有無のアドバイス
 ● 受診の必要性に関するアドバイス
 ● 医療機関案内
 つながらない場合は… 23区 03-3212-2323 多摩地区 042-521-2323
 ※通常の通話料がかかります。

東京版救急受診ガイド



急な病気やけがをした際に、自ら緊急性の判断ができます。
 スマートフォンはこちら
 携帯電話はこちら
 冊子版は全ての消防署にあります。ご利用ください。