



熱中症に注意！

～夏本番前から熱中症予防対策を!!～

梅雨の合間の突然気温が上昇した日や湿度の高い蒸し暑い日が発生する6月頃から、熱中症による救急搬送が多くなるため、東京消防庁では、熱中症に対する注意を呼びかけています。

マスクの着用や換気の実施など、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐための「新しい日常」の実践と、熱中症予防対策を両立させましょう。

【令和3年の特徴】

- 東京消防庁管内において、**令和3年6月1日から9月30日までの4か月間に、熱中症（熱中症疑いを含む）により3,414人が救急搬送**されています。令和2年と比べて、令和3年の熱中症による救急搬送人員は、2,382人減少しました。
- 例年、梅雨明け後の最初に気温が高温となる日に、急激に救急搬送人員が増加する傾向があり、令和3年も梅雨が明けた7月16日頃から熱中症による救急搬送人員が増加し、**7月は昨年と同月と比較して、約4倍となる1,558人が救急搬送**されています。
- 年代別には、**高齢者（65歳以上）が全体の救急搬送人員の約54%（1,827人）**を占めており、そのうちの約73%（1,335人）が**後期高齢者（75歳以上）**となっています。
- 救急搬送人員の初診時程度をみると、約37%（1,266人）が**入院の必要がある中等症以上**と診断され、そのうち105人が**重症以上**と診断されています。
- 救急要請時の発生場所別をみると、「**住宅等居住場所**」の発生が約38%（1,280人）で**最も多く**、次いで「**道路・交通施設**」の発生が約33%（1,113人）となっています。

詳細は別添え資料をご覧ください。

※ 気温、最高気温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。

※ 東京都のうち稲城市と島しょ地区を除きます。

【令和4年夏の事故防止（熱中症予防）ポスターについて】

- 1 ポスターデザイン
カナヘイの小動物「ピスケ&うさぎ」
- 2 制作趣旨
気温の上昇により増加する熱中症への注意喚起を図るとともに、「#7119」の認知率が低い傾向にある若年層を訴求対象として設定し、10代から30代の男女を中心として幅広い世代に人気のキャラクター「ピスケ&うさぎ」を起用したデザインとしました。
- 3 掲出場所
東京消防庁管内の駅、官公庁、事業所、学校、町会及び自治会の掲示板など
- 4 掲出期間
令和4年5月20日（金）から9月30日（木）まで



問合せ先

東京消防庁（代） 電話 3212 - 2111
防災安全課生活安全係 内線 4206
広報課報道係 内線 2345～2349

夏本番前から熱中症予防対策を！！

梅雨の合間の突然気温が上昇した日や湿度の高い蒸し暑い日が発生する6月頃から、熱中症による救急搬送が多くなります。

新型コロナウイルスの影響により、マスクの着用や自宅で過ごすことが多い生活となっています。感染予防に配慮し、熱中症予防対策をしましょう。

1 熱中症の予防と対策

(1) 暑さに身体を慣らしていく。

体が暑さに慣れることを暑熱順化といいます。この暑熱順化は、「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することができ、運動開始数日後から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。早い時期から、少し早足でウォーキングするなど、汗をかく機会を増やしていれば、夏の暑さに負けない体をより早く準備できることになります。



令和4年夏の事故防止(熱中症予防)ポスター

<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>

～行動の工夫～

- 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。

～住まいの工夫～

- 玄関に網戸、向き合う窓を開けるなど、風通しを利用しましょう。
- ブラインドやすだれを活用し、窓から射し込む日光を遮りましょう。
- 我慢せずに冷房を入れ、扇風機も併用するなど、空調設備を利用して、部屋の温度を調整しましょう。

～衣類等の工夫～

- ゆったりした衣服や、襟元をゆるめて通気しましょう。
- 炎天下では、輻射熱を吸収する黒色系の素材を避けましょう。
- 日傘や帽子を使いましょう。（帽子は時々はずして、汗の蒸発を促しましょう）

(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、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>

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

(4) 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う。
- 個人の条件や体調を考慮しましょう。
- 服装に気をつけましょう。

(5) 乗用車等で子供だけにしない。

外気温が25℃から27℃の晴れた日、車の窓を閉め切るとすぐに車内の温度は上昇し、1時間後には58℃、2時間後には62℃にもなります。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。

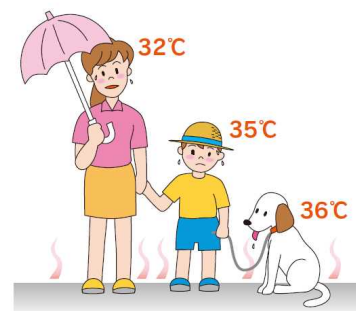
<対策>

- 子供を車の中で、決して一人にしないでください。

(6) 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>

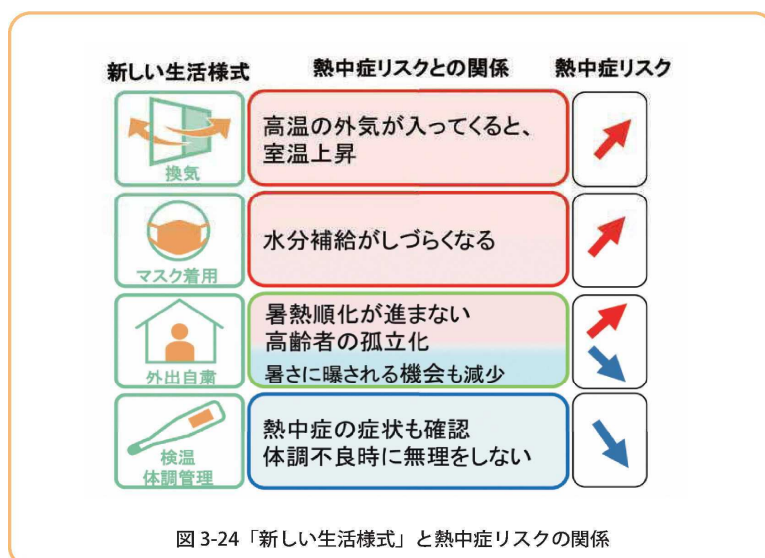
- 子供は大人の想像以上に輻射熱等を受けていると考えましょう。
- 子供の体調の変化に注意しましょう。

2 新型コロナウイルス感染拡大防止の「新しい日常」における熱中症予防

暑い時期にも安全に「新しい日常」を実践するために、それぞれの感染予防対策による熱中症リスクの増大を防ぐことが重要です。

<「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（2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクを外しましょう。
- マスク着用時は、激しい運動は避け、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。
- 冷房時でも換気扇や窓開放により換気を行いましょう。その場合には、室温が高くなるのでエアコンの温度設定をこまめに調節しましょう。
- 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、無理をせず、自宅で静養を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やこども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。



参考文献：熱中症 環境保健マニュアル2022（環境省）より

なお、環境省の熱中症予防情報サイトにおいて、新しい生活様式における熱中症予防行動について掲載されていますので、参考にしてください。

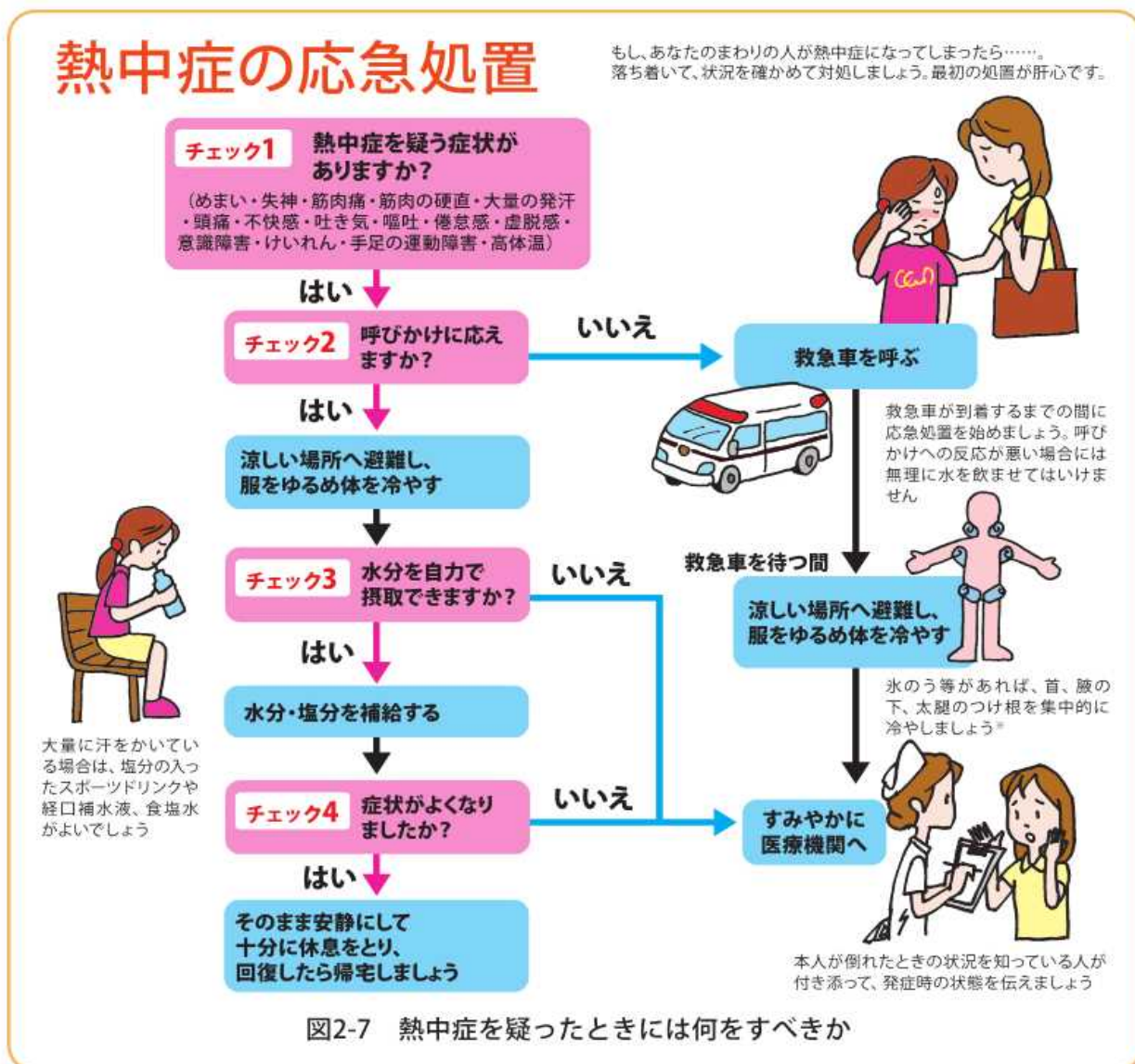
「熱中症予防情報サイト」⇒「トピックス」⇒「新しい生活様式と熱中症予防」

<https://www.wbgt.env.go.jp>



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、下図を参考に対応してください。



*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

参考文献：熱中症 環境保健マニュアル2022（環境省）より

令和3年の熱中症による救急搬送状況の概要

- 1 東京消防庁管内[※]において、令和3年6月1日から9月30日までの4か月間に、熱中症（熱中症疑い等を含む。）により3,414人が救急搬送されています。

令和2年と比べて、令和3年の救急搬送人員は2,382人（▼41.1%）減少しました。

例年、梅雨明け後の最初に気温が高温となる日に、急激に救急搬送人員が増加する傾向があり、令和3年は、梅雨が明けた7月16日頃から熱中症による救急搬送人員が増加しました。

救急搬送人員の初診時程度をみると、1,266人（37.1%）が入院の必要がある中等症以上と診断され、そのうち105人が重症以上と診断されています。

全体の救急搬送人員のうち1,827人（53.5%）が高齢者（65歳以上）となっており、そのうち、後期高齢者（75歳以上）が1,335人（73.1%）となっています。救急搬送人員の初診時程度では、後期高齢者のうち693人（51.9%）が、中等症以上となっています。

また、熱中症の他に気温上昇の影響を受けて体調を崩していると考えられる傷病者も毎年多く搬送されております。

※ 東京消防庁管内：東京都のうち稲城市と島しょ地区を除きます。



2 年齢区分別の熱中症発生場所

救急要請時の発生場所では、住宅等居住場所が1,280人で全体の37.5%を占め最も多く、次いで道路・交通施設が1,113人で32.6%を占めていました。

年齢区分別に発生場所を見ると、高齢者（65歳以上）は「住宅等居住場所」、「道路・交通施設」が多くを占めています。

小学生となる6歳～12歳、中学生となる13歳～15歳は、いずれも「学校・児童施設等」、「公園・遊園地・運動場等」が多く、高校生となる16歳～18歳は「学校・児童施設等」、「道路・交通施設」が多く、この2つで62.5%を占めていました。

また、乳幼児（0歳～5歳）の発生場所のうち、8人（44.4%）が、誤って車両のドアロックをかけてしまったことで、車両内に閉じ込められ、熱中症になってしまった事案です。



平成29年から令和3年までの熱中症による救急搬送状況

1 年別の救急搬送人員

東京消防庁管内※では過去5年間（各年6月から9月まで）に、25,971人が熱中症（熱中症疑い等を含む。）により救急搬送されました。令和3年の熱中症による救急搬送人員は過去5年間で2番目に少ない3,414人で、令和2年と比較すると**2,382人（▼41.1%）**減少しました（図1）。

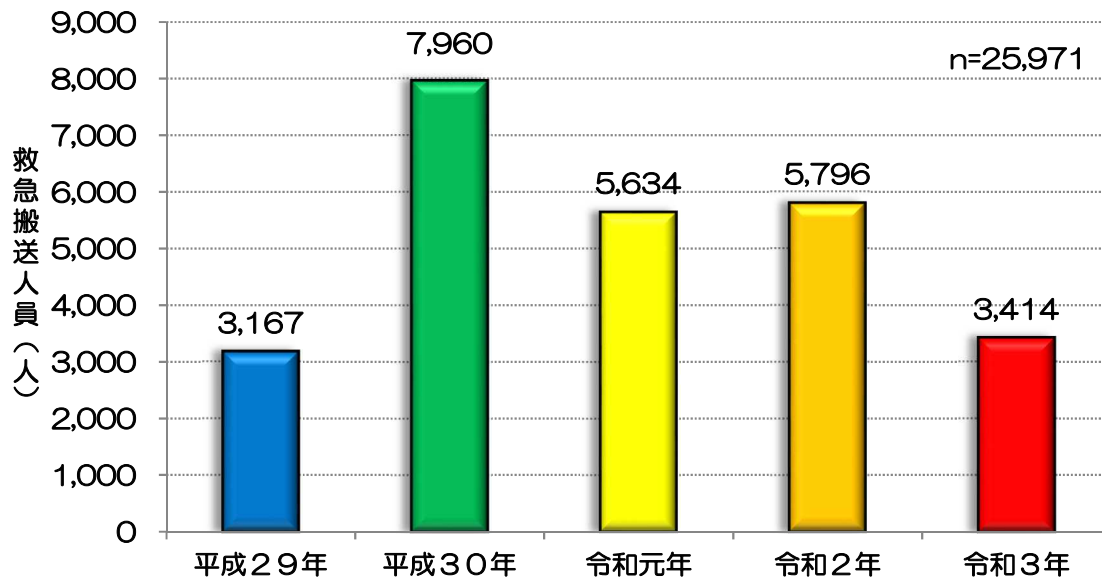


図1 過去5年間の熱中症による救急搬送人員（各年6月～9月）

2 月別の救急搬送人員

過去5年の月別を比較すると、令和3年の7月は1,558人で前年の同月と比べて、1,165人と大幅に増加しましたが、8月は1,530人であり、前年の同月と比べて**2,799人（▼64.7%）**減少しました（図2）。

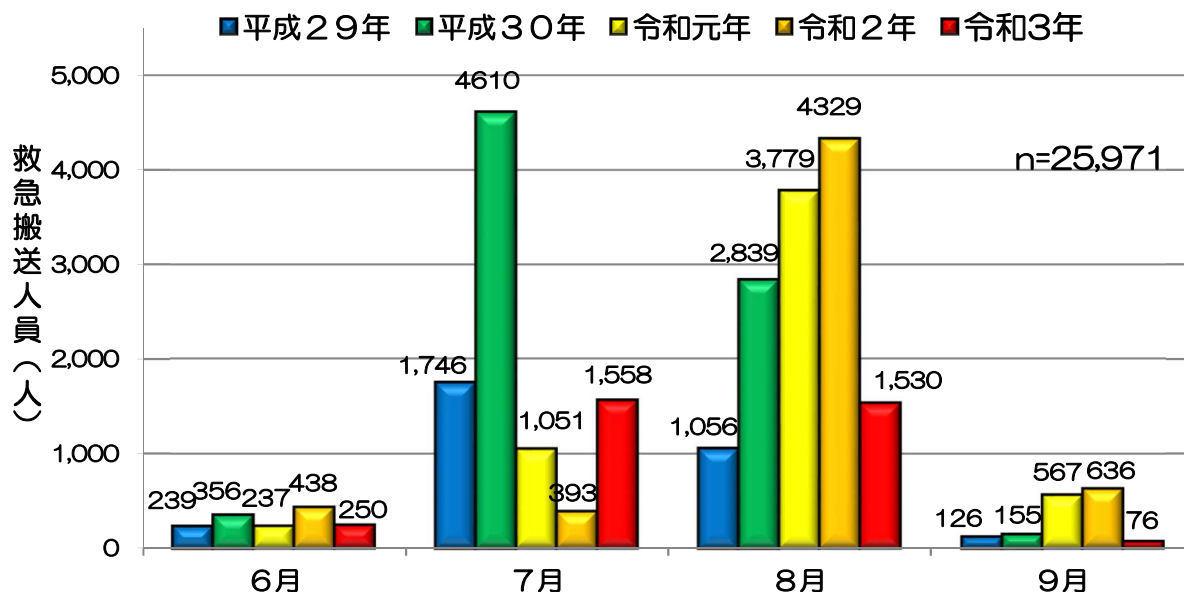


図2 月別の熱中症による救急搬送人員

※ 東京都のうち稲城市と島しょ地区を除きます。

令和3年の熱中症による救急搬送人員と気温の状況

熱中症による救急搬送人員と気温の関係をしてみると、30℃以上（真夏日）の日が令和2年は42日、令和3年は49日と7日増加し、35℃以上（猛暑日）は、令和2年は12日、令和3年は2日と10日減少しました。
1日に100人以上救急搬送された日は、令和2年は20日でしたが、令和3年は8日と減少し、1日で最も救急搬送された日は、7月19日の167人で最高気温は34.7℃でした。

※ 東京都のうち稲城市と島しょ地区を除きます。
※ 別添え資料中の気温、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。

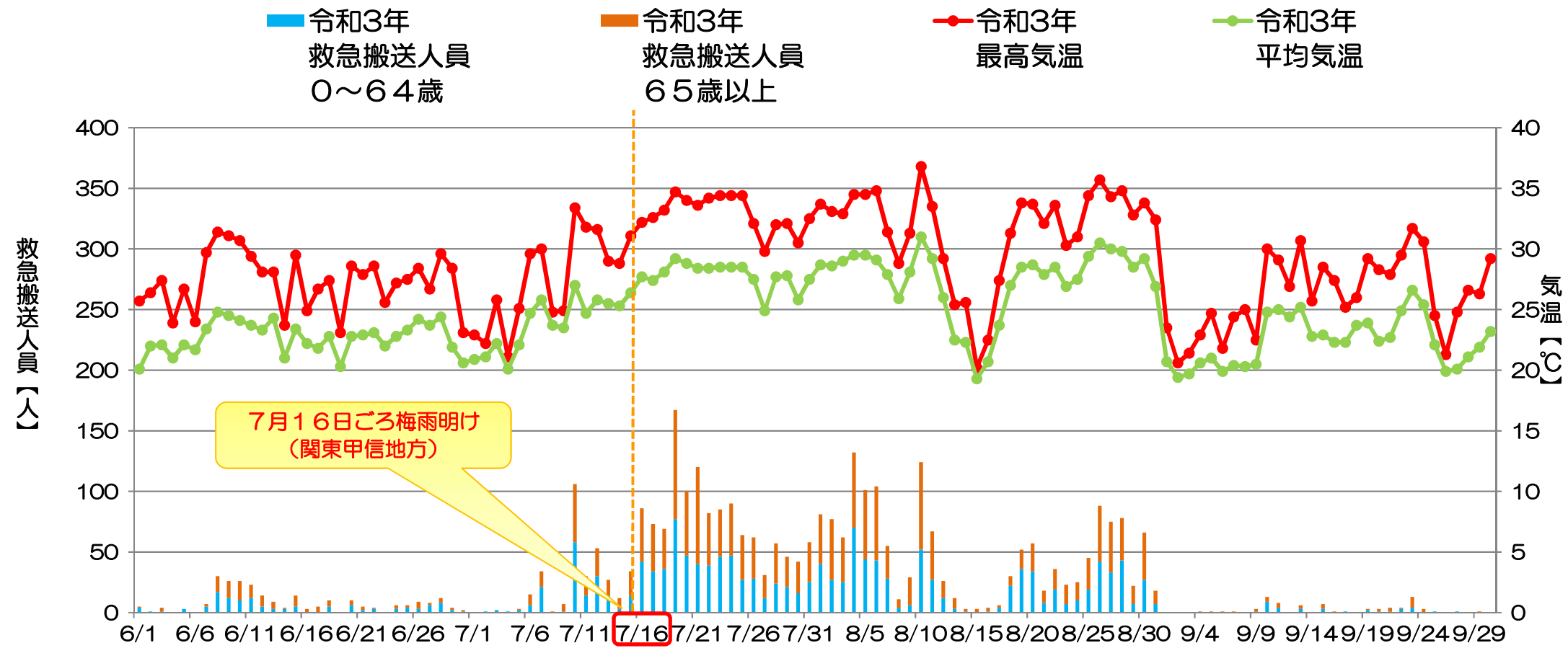


図3 熱中症による救急搬送人員と気温（令和3年6月～9月）

表1 熱中症による救急搬送人員（令和3年6月～9月）

月	区分	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	計
6月	0～64歳	4	1	1	0	3	0	5	17	12	10	12	5	3	3	5	0	0	5	0	6	2	3	0	3	4	3	6	8	2	1		124
	65歳以上	1	0	3	0	0	0	2	13	14	16	11	9	6	1	9	3	5	5	0	4	3	1	0	3	2	6	2	4	2	1		126
	計	5	1	4	0	3	0	7	30	26	26	23	14	9	4	14	3	5	10	0	10	5	4	0	6	6	9	8	12	4	2		250
7月	0～64歳	0	1	2	1	2	6	21	0	1	58	14	30	14	3	14	42	34	36	77	47	40	39	46	47	27	28	12	24	21	16	25	728
	65歳以上	0	0	0	0	1	9	13	1	6	48	16	23	13	9	20	44	39	33	90	53	80	43	39	43	37	34	19	33	25	26	33	830
	計	0	1	2	1	3	15	34	1	7	106	30	53	27	12	34	86	73	69	167	100	120	82	85	90	64	62	31	57	46	42	58	1558
8月	0～64歳	40	27	25	70	44	43	28	4	6	52	27	12	3	1	0	1	4	22	36	34	8	19	7	10	19	42	33	43	7	27	7	701
	65歳以上	41	50	37	62	57	61	27	7	23	72	40	14	9	2	3	3	2	8	16	23	10	17	16	15	26	46	42	35	15	39	11	829
	計	81	77	62	132	101	104	55	11	29	124	67	26	12	3	3	4	6	30	52	57	18	36	23	25	45	88	75	78	22	66	18	1530
9月	0～64歳	0	0	0	0	0	0	0	0	1	9	4	0	3	0	3	0	1	0	2	1	1	3	4	0	1	0	1	0	0	0		34
	65歳以上	0	0	0	1	1	1	1	0	2	4	4	0	3	0	4	1	0	0	1	2	3	1	9	3	0	0	0	0	1	0		42
	計	0	0	0	1	1	1	1	0	3	13	8	0	6	0	7	1	1	0	3	3	4	4	13	3	1	0	1	0	1	0		76

令和3年の熱中症による救急搬送状況の詳細

1 気温別の熱中症による救急搬送人員の状況

救急要請時の気温と救急搬送人員では、34℃台は、1,123人が救急搬送されました。気温が高いほど搬送人員が多い傾向がみられます（図4）。

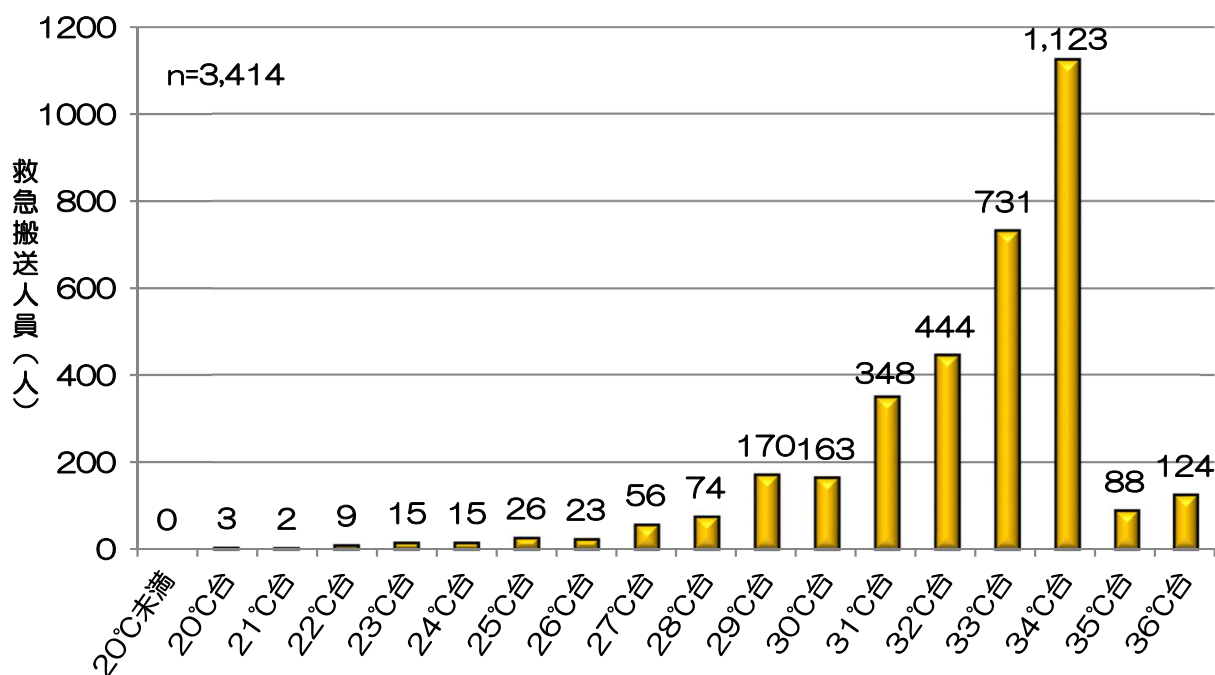


図4 気温別の熱中症による救急搬送人員（令和3年6月～9月）

2 時間帯別の救急搬送状況

時間帯別の救急搬送状況を見ると、12時台が400人と最も多く、次いで13時台が378人でした。特に11時台から16時台は300人以上と多くなっています（図5）。

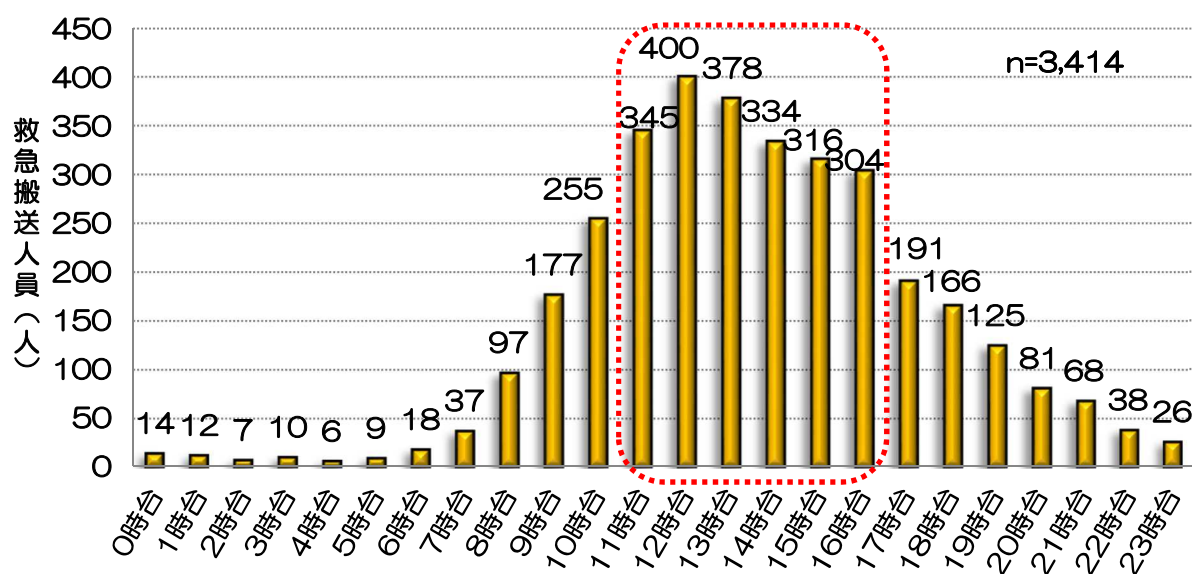


図5 時間帯別の救急搬送人員（令和3年6月～9月）

3 年代別の救急搬送状況

年代別の救急搬送状況をみると、80歳代が796人と最も多く、次いで70歳代が658人となっていました。

人口10万人あたりの救急搬送人員で見ると、70歳代以上になると急激に多くなっており、60歳未満では10歳代が最も多くなっていました（図6）。

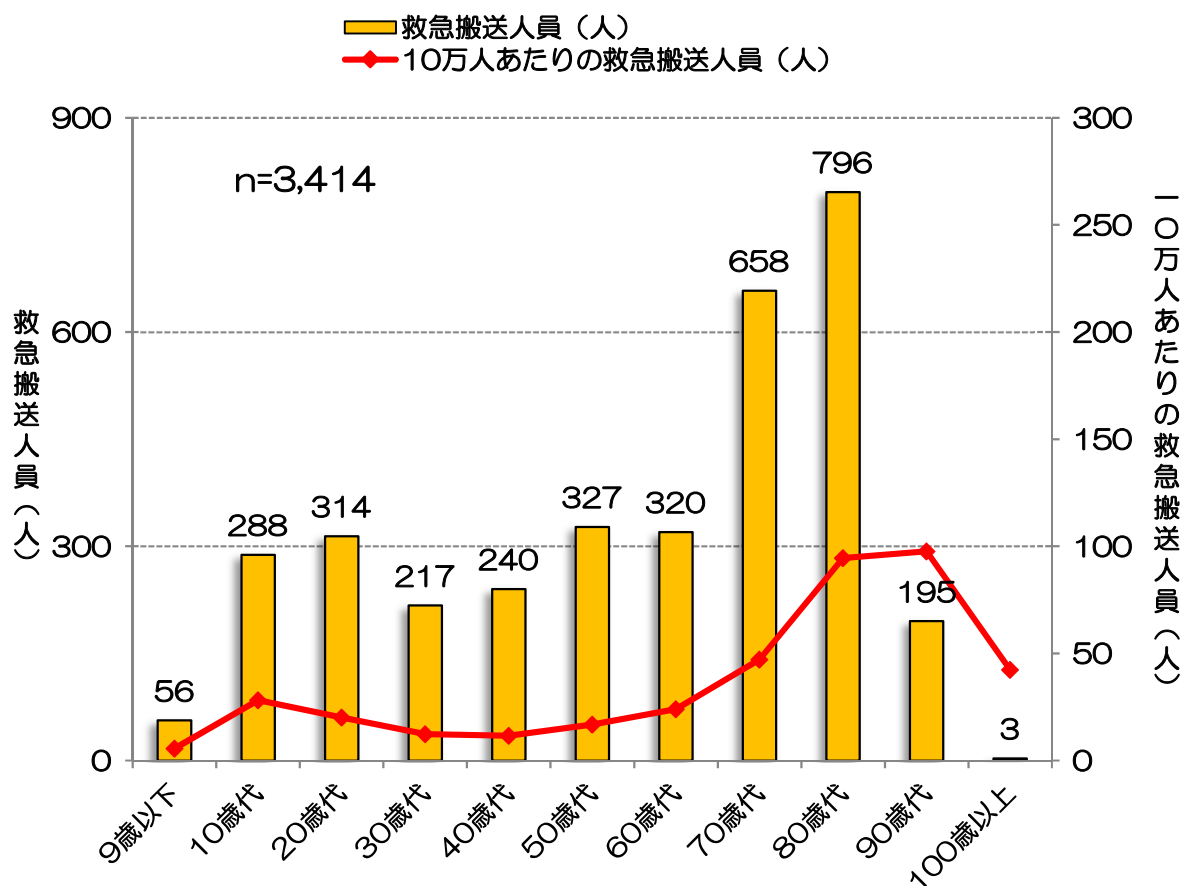


図6 年代別の救急搬送人員（令和3年6月～9月）

年齢区分別の救急搬送状況をみると、65歳以上の高齢者が1,827人で全体の約半数を占め、そのうち約7割にあたる1,335人が75歳以上の後期高齢者でした（図7）。

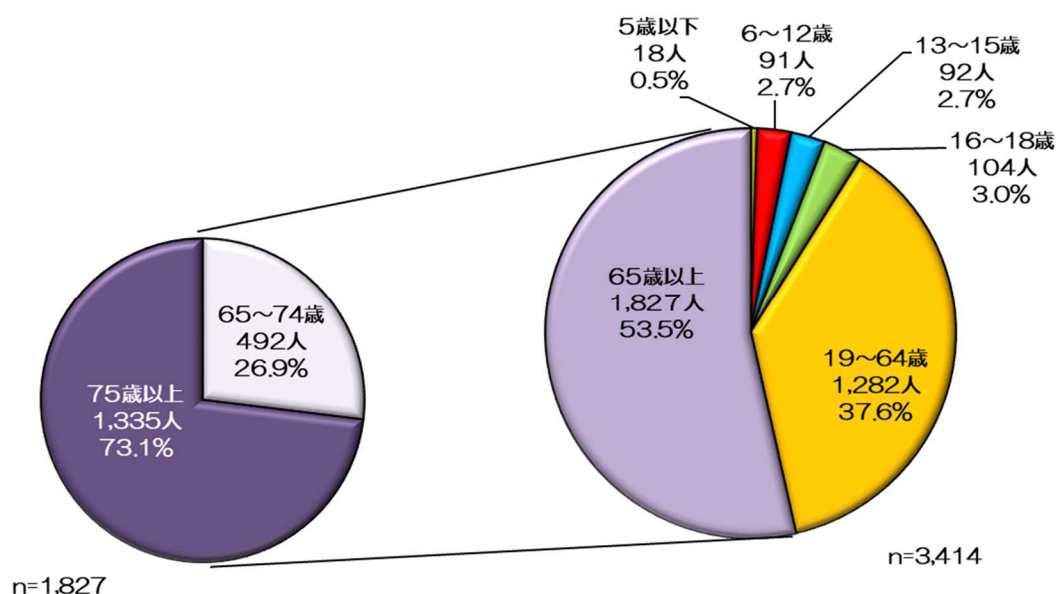


図7 年齢区分別の救急搬送人員（令和3年6月～9月）

4 救急搬送時の初診時程度

救急搬送時の初診時程度をみると、救急搬送された3,414人のうち約4割にあたる1,266人が入院の必要があるとされる中等症以上と診断されています。重症以上は105人で、そのうち19人は生命の危険が切迫しているとされる重篤と診断され、1人が死亡しています。（図8－1、表2）。

また、高齢者（65歳以上）は、半数に近い882人（48.3%）が中等症以上と診断され、後期高齢者（75歳以上）に限ると、693人（51.9%）が中等症以上と診断されています（図8－2、図8－3、表3、表4）。

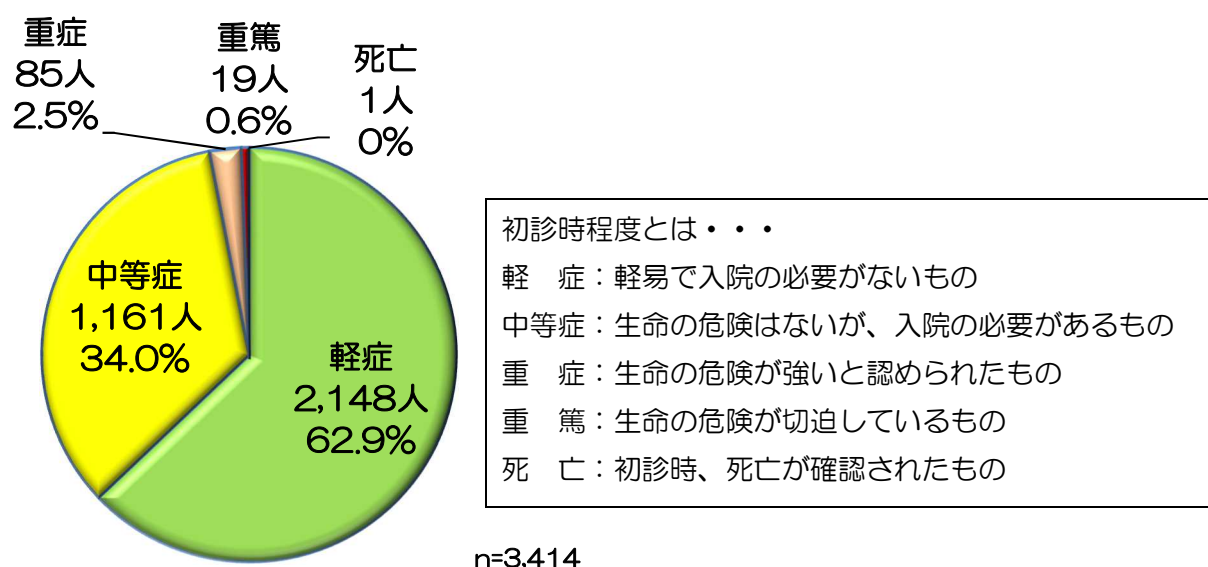


図8－1 救急搬送時の初診時程度別の救急搬送人員（令和3年6月～9月）

表2 年代別の救急搬送時の初診時程度と中等症以上の割合（令和3年6月～9月）

年代	軽症	中等症	重症	重篤	死亡	合計	中等症以上の割合
9歳以下	47人	9人	—	—	—	56人	16.1%
10歳代	234人	54人	—	—	—	288人	18.8%
20歳代	264人	47人	2人	1人	—	314人	15.9%
30歳代	174人	40人	3人	—	—	217人	19.8%
40歳代	180人	56人	1人	3人	—	240人	25.0%
50歳代	222人	96人	6人	3人	—	327人	32.1%
60歳代	196人	111人	10人	3人	—	320人	38.8%
70歳代	376人	257人	21人	3人	1人	658人	42.7%
80歳代	377人	387人	29人	3人	—	796人	52.6%
90歳代	77人	102人	13人	3人	—	195人	60.5%
100歳以上	1人	2人	—	—	—	3人	66.7%
総計	2,148人	1,161人	85人	19人	1人	3,414人	37.1%

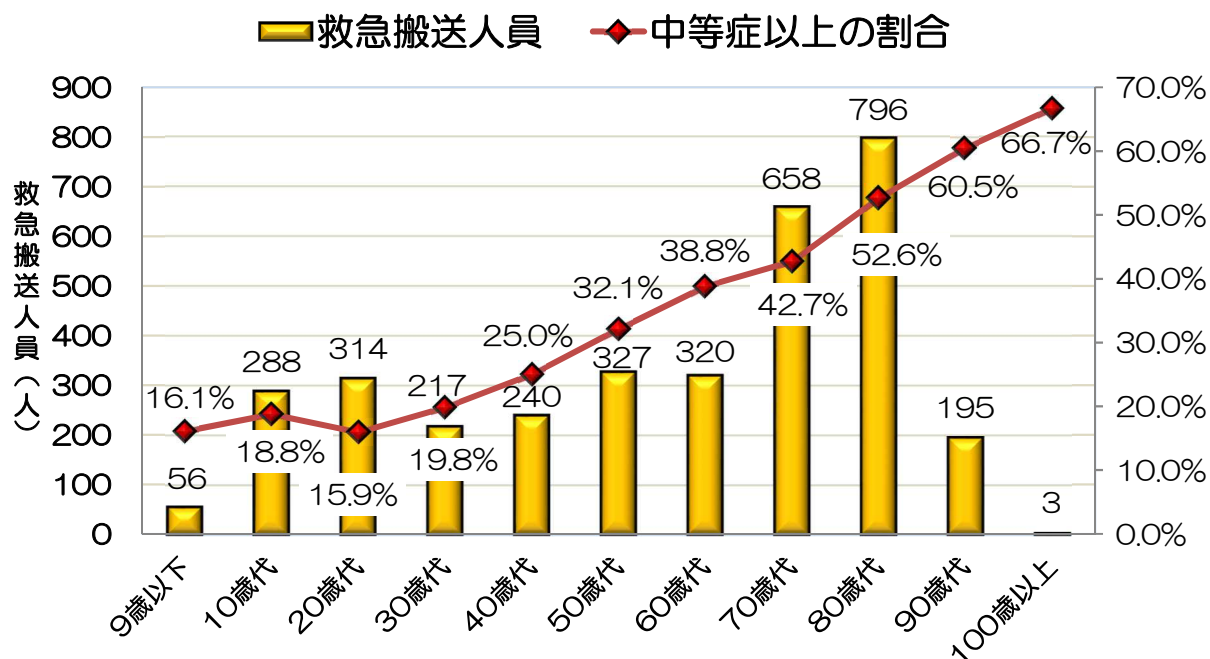


図8－2 年代別の救急搬送時の初診時程度と中等症以上の割合
(令和3年6月～9月)

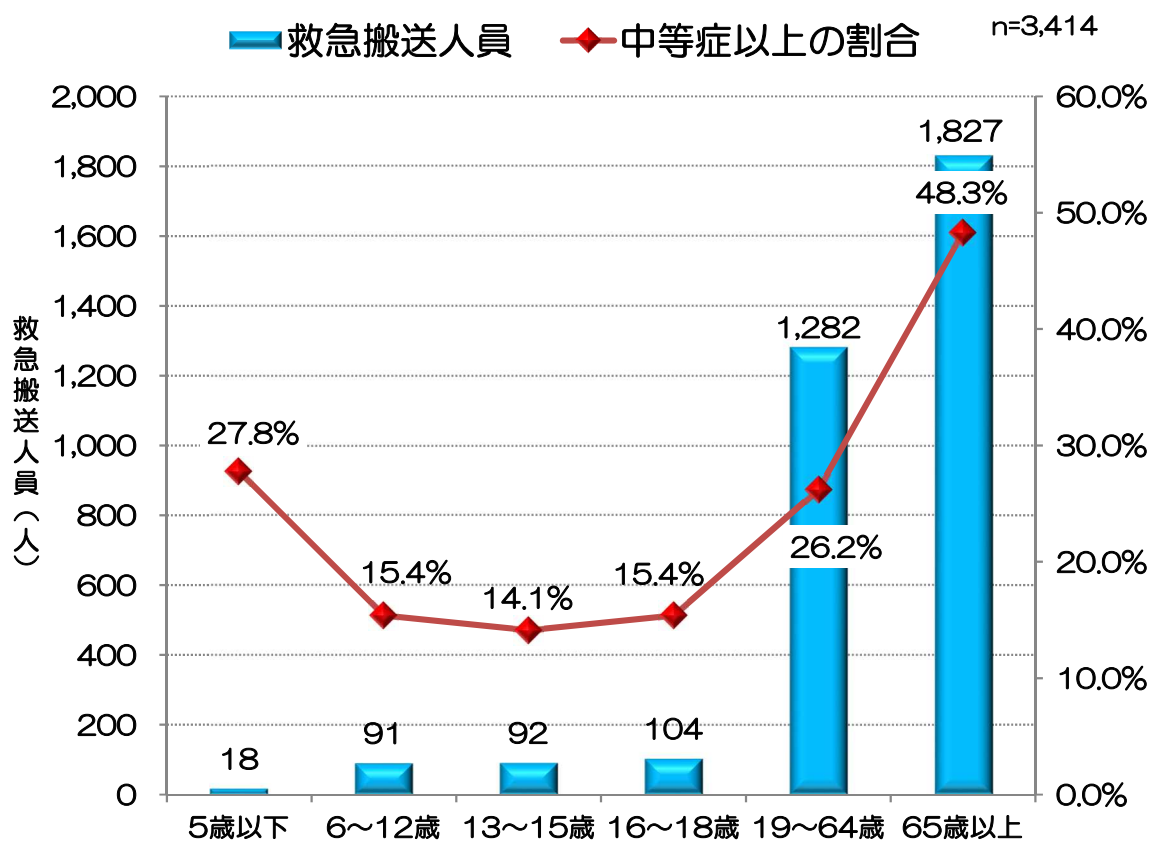


図8－3 年齢区分別の救急搬送時の初診時程度と中等症以上の割合
(令和3年6月～9月)

表3 年齢区分別の救急搬送時の初診時程度と中等症以上の割合（令和3年6月～9月）

年代	軽症	中等症	重症	重篤	死亡	合計	中等症以上の割合
5歳以下 乳幼児	13人	5人	—	—	—	18人	27.8%
6～12歳 小学生の年代	77人	14人	—	—	—	91人	15.4%
13～15歳 中学生の年代	79人	13人	—	—	—	92人	14.1%
16～18歳 高校生の年代	88人	16人	—	—	—	104人	15.4%
19～64歳	946人	313人	14人	9人	—	1,282人	26.2%
65歳以上 高齢者	945人	800人	71人	10人	1人	1,827人	48.3%
合計	2,148人	1,161人	85人	19人	1人	3,414人	37.1%

表4 高齢者の救急搬送時の初診時程度と中等症以上の割合（令和3年6月～9月）

年 齢	軽 症	中等症	重 症	重 篤	死亡	合 計	中等症以上の割合
65～74歳	303人	167人	18人	4人	—	492人	38.4%
75歳以上	642人	633人	53人	6人	1人	1,335人	51.9%
合 計	945人	800人	71人	10人	1人	1,827人	48.3%

5 熱中症の発生場所

救急要請時の発生場所では、住宅等居住場所が1,280人で全体の37.5%を占め、最も多く、次いで道路・交通施設が1,113人で32.6%を占めていました（図9-1）。

年齢区分別に発生場所を見ると、乳幼児（0～5歳）は「道路・交通施設」が多くを占めています。小学生となる6歳～12歳、中学生となる13歳～15歳は、いずれも「学校・児童施設等」、「公園・遊園地・運動場等」が多く、高校生となる16歳～18歳は、「学校・児童施設等」、「道路・交通施設」が多く、高齢者（65歳以上）は「住宅等居住場所」、「道路・交通施設」が多くを占めています。（図9-2～9-7）。

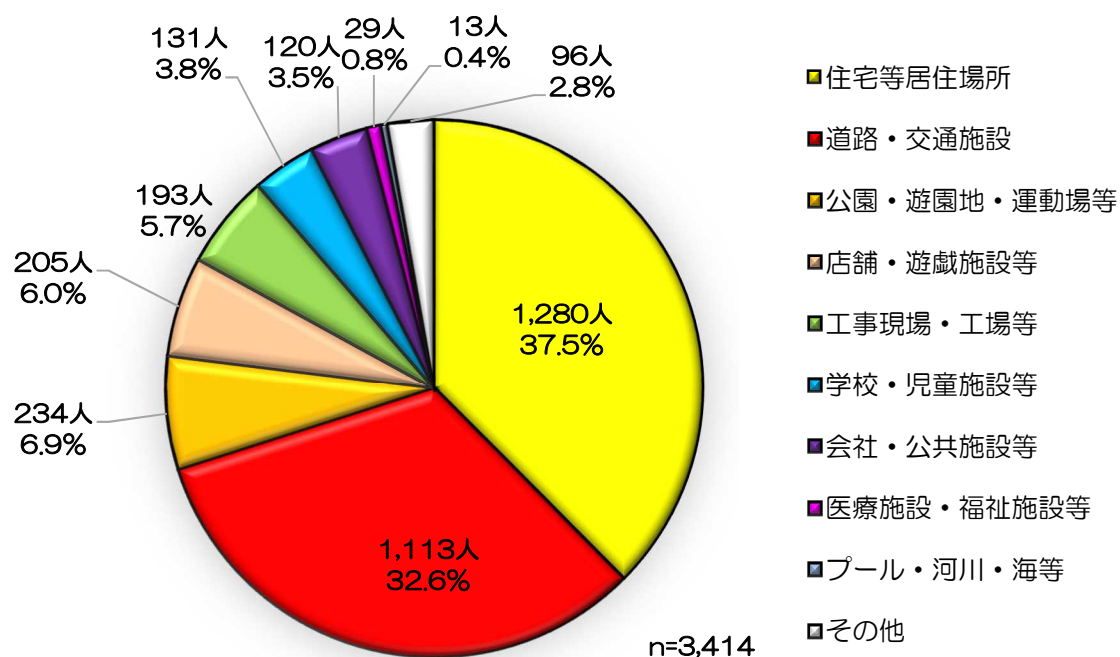


図9-1 発生場所別の救急搬送人員（令和3年6月～9月）

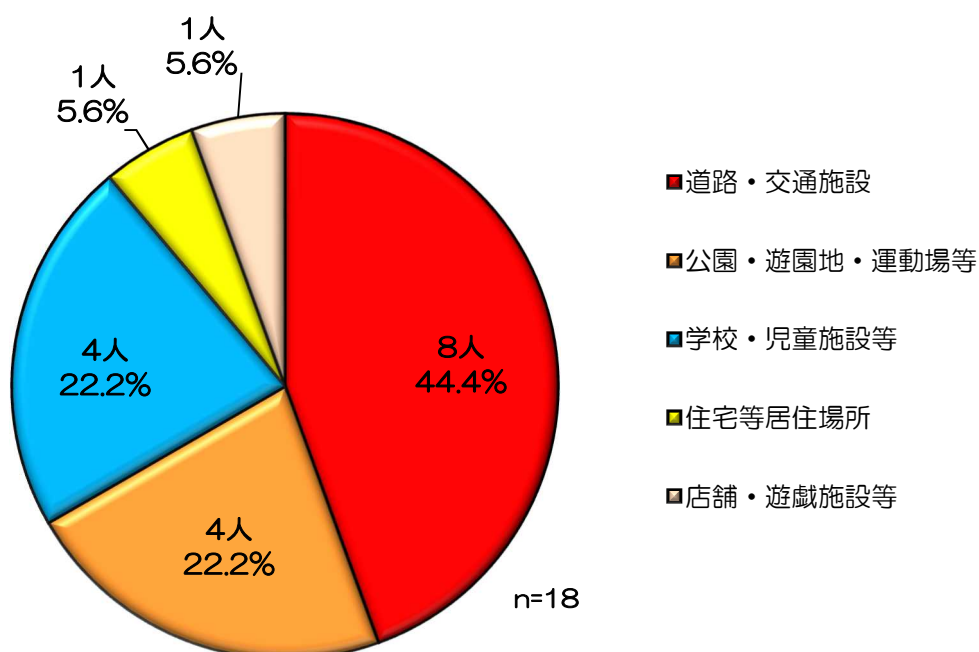


図9-2 発生場所別の熱中症による救急搬送人員0歳～5歳（令和3年6月～9月）

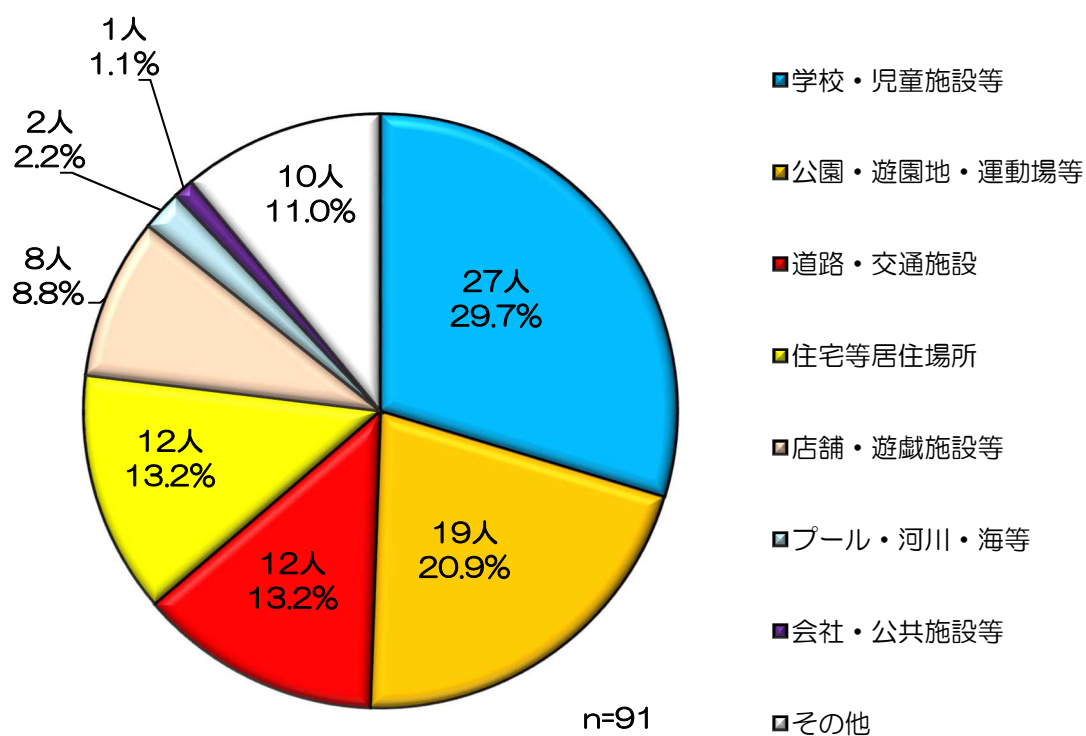


図9-3 発生場所別の熱中症による救急搬送人員6歳～12歳
(令和3年6月～9月)

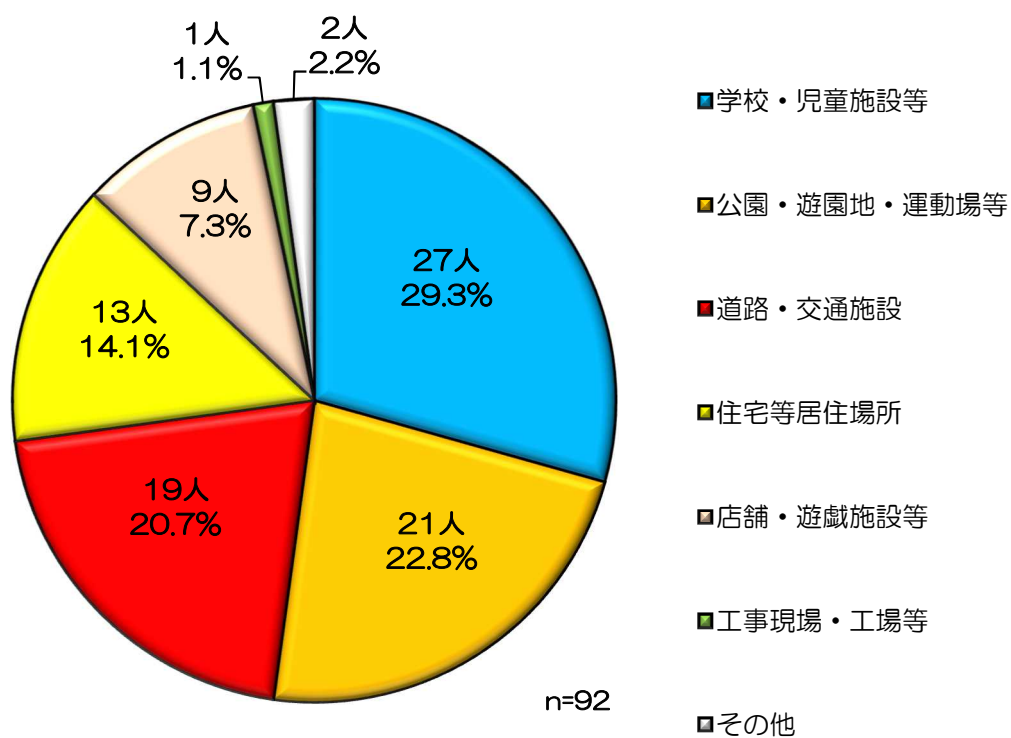


図9-4 発生場所別の熱中症による救急搬送人員13歳～15歳
(令和3年6月～9月)

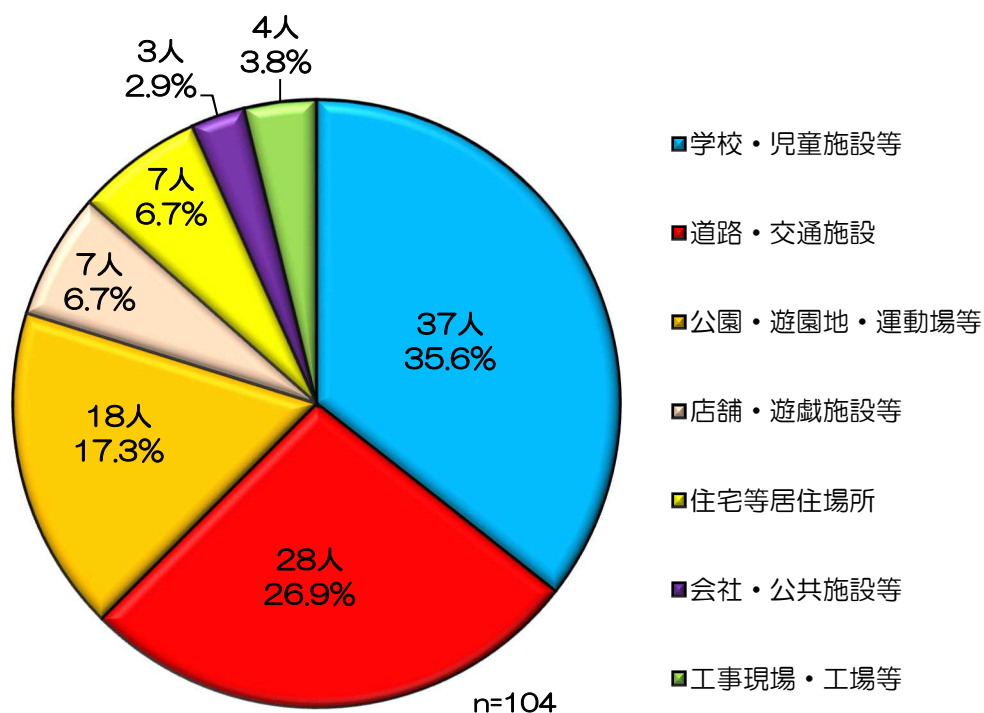


図9-5 発生場所別の熱中症による救急搬送人員16歳～18歳
(令和3年6月～9月)

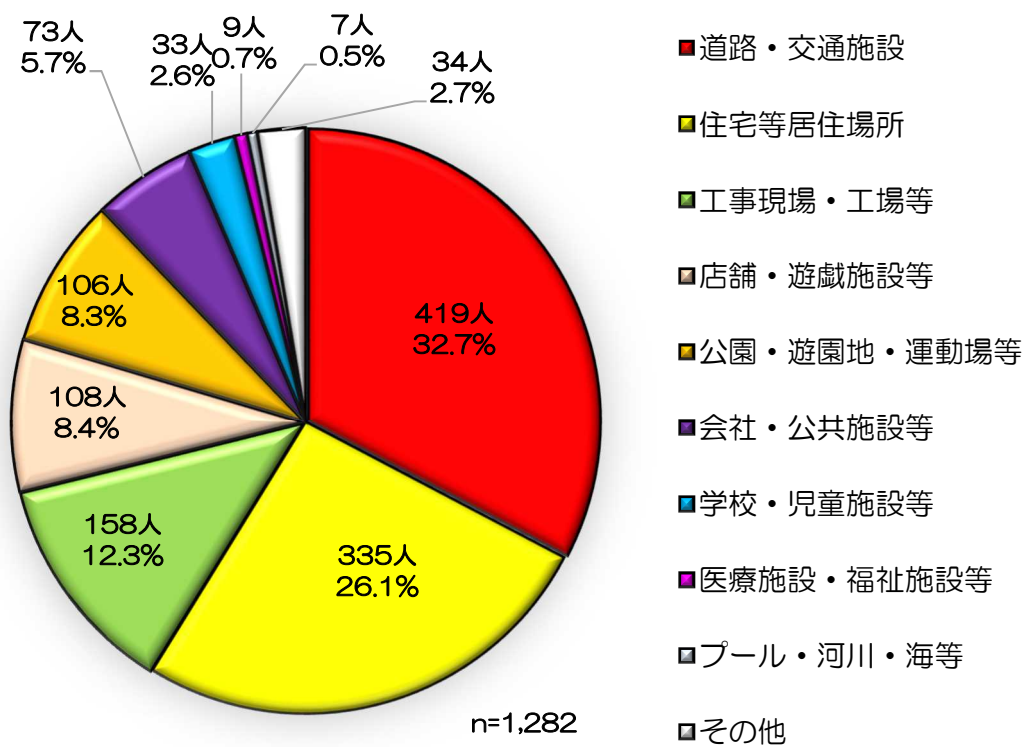


図9-6 発生場所別の熱中症による救急搬送人員19歳～64歳
(令和3年6月～9月)

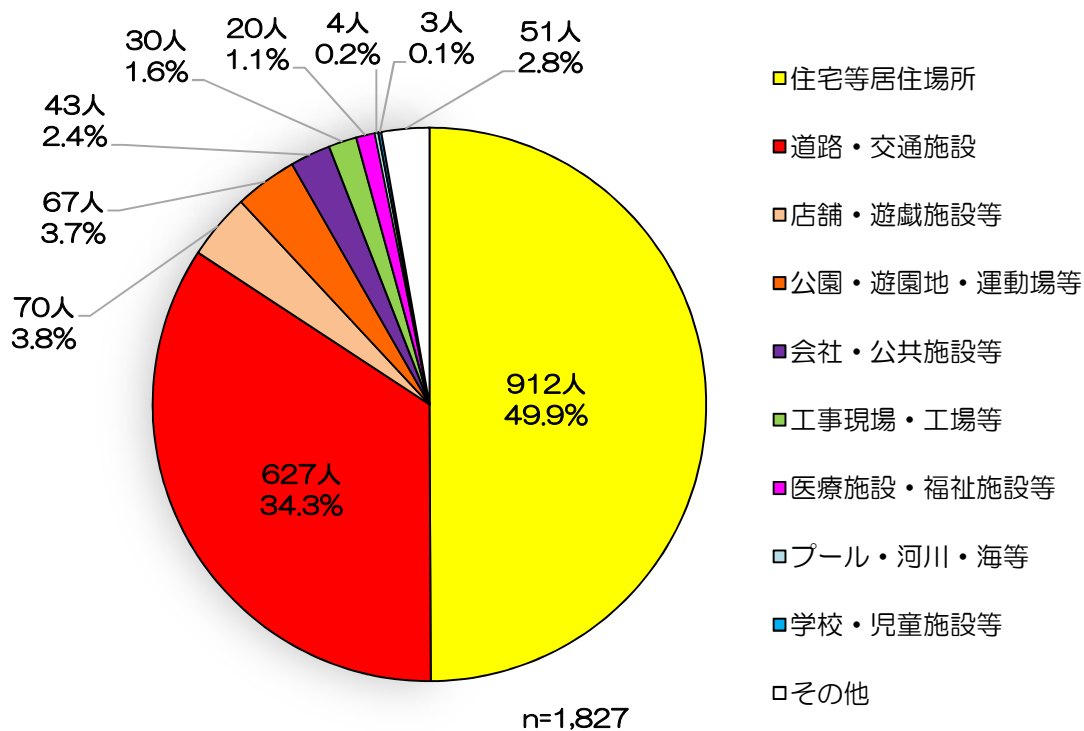


図9－7 発生場所別の熱中症による救急搬送人員65歳以上
(令和3年6月～9月)

6 過去5年間の年齢区分別発生状況

過去5年間の年齢区分別の救急搬送人員では、令和3年は前年に比べ、5歳以下及び16歳から18歳までの年齢区分以外は減少しました(表5)。

表5 過去5年間の年代別救急搬送人員(各年6月～9月)

年齢区分	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	前年増減率
5歳以下	20人	53人	29人	15人	18人	20.0%
6～12歳	103人	276人	167人	109人	91人	▼16.5%
13～15歳	127人	287人	152人	120人	92人	▼23.3%
16～18歳	124人	252人	152人	98人	104人	6.1%
19～64歳	1,259人	3,381人	2,129人	2,127人	1,282人	▼39.7%
65歳以上	1,534人	3,711人	3,005人	3,327人	1,827人	▼45.1%
合計	3,167人	7,960人	5,634人	5,796人	3,414人	▼41.1%

令和3年の熱中症による救急搬送事例

熱中症での救急搬送事例と予防のポイント

室内で熱中症になった事例

- エアコンが故障しており、夕方に家族が帰宅し、具合が悪そうな傷病者を発見した。
【7月 90代 熱中症（中等症） 気温27.7℃ 湿度79%】。
- 自宅でテレワーク中、頭痛、ふらつき、嘔気があり、様子をみていたが症状が改善されなかった。
【8月 30代 熱中症（軽症） 気温34.9℃ 湿度65%】

<予防のポイント>

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。

- ◇ 水分補給を計画的、かつ、こまめにしましょう。
- ◇ 窓を開け風通しを良くし、エアコンや扇風機等を活用して、室内温度を調整するなど、熱気を溜めないようにしましょう。
- ◇ マスクをしていると、汗の蒸発が妨げられ、脱水等を起こしやすくなります。屋外で、十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずすなどして、熱中症対策と感染症対策の両立に努めましょう。

乳幼児が車の中で熱中症になった事例

- 後部座席に子どもを乗せた後、外から運転席に移動している途中、子どもが、誤ってドアロックボタンを押下してしまった。
【7月 1歳 熱中症（軽症）28.4℃ 湿度75%】
- 親が降車した際、遊んでいた車のキーでロックをかけてしまい、車内に閉じ込められてしまった。
【8月 0歳 熱中症（中等症）気温32.7℃ 湿度63%】



<予防のポイント>

夏場の車内の温度は、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う。
- ◇ 子供が、自分で内鍵をかけたり、車の鍵で遊んでいて誤って、ロックボタンを押してしまい閉じ込められる事故が発生しています。車を降りる際は、鍵を持って降りましょう。

屋外で作業中等に熱中症になった事例

- 早朝から防波堤で釣りをしていたが、昼過ぎに、倒れこんで意識が朦朧としている状態を隣で釣りをしていた人が発見した。
【7月 70代 熱中症疑い（重篤） 気温32.1℃ 湿度56%】
- 朝から工事現場で作業をしており、屋前から嘔気症状を発症、様子を見ながら仕事を続けていたが徐々に症状が増悪してきた。
【7月 40代 熱中症（中等症） 気温32.8℃ 湿度66%】

運動中に熱中症になった事例

- 小学校の体育で20mシャトルランを実施、参加した児童2名がそれぞれ、手足のしびれを訴えたため、教員により救急要請となったもの。
【6月 10歳 熱中症（中等症）2名 気温31.0℃ 湿度40%】
- 野球の練習をしていたところ、嘔気、頭痛、脱水症状を発症、しばらく様子を見ていたが、症状が改善せず、救急要請となったもの。
【7月 10代 熱中症の疑い（軽症） 気温31.8℃ 湿度66%】

複数の熱中症患者が発生した事例

- 運動会の練習をしていた複数の生徒が頭痛を発症した。
【6月 10代 熱中症（軽症）4名 気温27.7℃ 湿度60%】
- 課外授業中に、複数の生徒が嘔気、頭痛を発症した。
【7月 8歳・9歳 熱中症（軽症）9名 気温29.0℃ 湿度66%】



<予防のポイント>

クラブ活動等では、複数の生徒が熱中症で救急搬送されています。指導者等は、無理のない活動に配慮しましょう。

- ◇ 水分補給を計画的、かつ、こまめにしましょう。
- ◇ 屋外では帽子を使用しましょう。
- ◇ 襟元を緩めたり、ゆったりした服を着るなど服装を工夫しましょう。
- ◇ 指導者等が積極的、計画的に休憩をさせたり、体調の変化を見逃さないようにしましょう。
- ◇ 実施者は自分自身で体調管理を行い、体調不良の時は無理をせず休憩しましょう。

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」

急な病気やケガをして、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ケガ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？ 救急車？ 迷ったら

#7119

こちらからもつながります
23区 03-3212-2323 多摩地区 042-521-2323

電話で相談 **#7119** 電話

ネットでガイド **#7119** 検索

※ご利用には通常の通信料がかかります

救急相談センター

おなかの痛みけど、どの病院に行けばいいんだろう？

家族が急な発熱。病院に行くべきか、救急車を呼ぶべきか分からない...

突然の激しい頭痛や、急な息切れ、呼吸困難などの症状がみられたら

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

救急相談として受けられない内容

- 検査相談
- 医療品情報に関すること
- セカンドオピニオンに関すること等

自動音声ガイダンス

医療機関をお探しの方 1
・近くの病院を知りたい

救急相談をご希望の方 2
・今すぐ病院へ行くべきか
・何科を受診すべきか 等

119番通報を!

24時間受付 (年中無休) 救急相談センター

救急相談 通信員
● 医療機関案内

救急相談 看護師
● 救急相談の対応
● 緊急性の有無や受診の必要性等のアドバイス

救急相談 医師
● 相談業務における医学的診断プロセスの監督と最終決定

※ 救急相談は、日本救急医学会の指導により東京府医師会が認定したプロトコールに基づいて医療者連携が図られています。また常駐している医師（救急相談医）が必要に応じて診察を行い、医学的見地に基いた質の高い救急相談対応を行っています。

救急車による搬送

緊急性がある

医療機関案内

緊急性がない

福祉保健局等が開設する窓口を案内

救急相談以外の相談

東京版 救急受診ガイド

インターネットで病気やけがの緊急性がチェックできます。

東京消防庁のホームページで症状ごとの質問を答えていくと病気やけがの緊急性や、受診する科目を確認できます。

判断結果によって緊急性が分かります。

赤 救急車要請
「今すぐ救急車で」病院に行った方がよい

橙 今すぐに受診
「1時間以内」に病院に行った方がよい

黄 これから受診
「6～8時間以内」に病院に行った方がよい

緑 明日には受診
「24時間以内」に病院に行った方がよい

東京版 救急受診ガイド 冊子版

全ての消防署に置いてありますので、どうぞご利用ください。冊子版の冊子が無い場合、救急相談センターへの電話相談へ使えます。

東京版 救急受診ガイド

携帯電話からはこちら

スマートフォンはこちら

パソコンからは 東京消防 東京都 東京都消防局

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/>