



熱中症に注意！

～暑熱順化で熱中症に強い体をつくろう！～

気象庁は、令和5年の夏（6月から8月まで）の平均気温の見通しを平年並みか高い見込みとしており、今年も暑くなることが予想されます。例年、夏季は気温の上昇とともに熱中症による救急要請が増加します。救急出場が増加すると、通報を受けてから救急車の到着までに時間を要することとなり、救える命が救えなくなってしまう可能性があります。

そこで、今から熱中症予防対策を進めていくことが、とても重要となってきます。その対策のひとつが**暑熱順化**です。暑熱順化により、夏が来る前に、暑さに体を慣らすことができます。これにより、熱中症による救急要請を抑制し、真に救急車を必要とする方へ迅速に向けることができれば、一人ひとりの暑熱順化は、自分だけでなく誰かの命を救うことになるかもしれません。

熱中症は重症化すると命の危険を伴うものです。夏本番に向けて、暑熱順化で熱中症に強い体を作りましょう！！

【1 熱中症の予防と対策】

■ 暑さに体を慣らしていく。

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。

■ 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摂取は尿の量を増やし、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。

■ 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、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、高温環境に長時間さらされないようにしましょう。

【2 令和4年の特徴】

- 東京消防庁管内において、令和4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**6,013人**が救急搬送されています。令和3年と比べて、令和4年の熱中症による救急搬送人員は、**2,599人増加**しました。（図1）
- 月別の救急搬送人員をみると、過去5年間の中で6月は最も多く、7月は2番目に多い結果となった反面、8月は最も少なくなっています。（図2）
- **6月25日から7月3日まで、連日35℃以上の気温**となり、その間に熱中症（熱中症疑い含む）により救急搬送された方は**2,429人**で、これは4か月間で救急搬送された方の**約40.4%**にあたります。
- 年齢区分別の救急搬送人員をみると、**高齢者（65歳以上）が全体の救急搬送人員の約53.7%（3,229人）**を占めており、そのうちの**約74.1%（2,394人）が後期高齢者（75歳以上）**となっています。（図3）
- 救急搬送人員の初診時程度をみると、**約38.2%（2,299人）が入院の必要がある中等症以上と診断され**、そのうち**244人が重症以上と診断**されています。（図4）
- 救急要請時の発生場所別をみると、「**住宅等居住場所**」での発生が**約41.3%（2,482人）で最も多く**、次いで「**道路・交通施設等**」での発生が**約30.3%（1,823人）**となっています。（図5）
- 救急要請時の気温と湿度をみると、**概ね気温は25℃から35℃まで、湿度は50%から90%までの範囲**で、救急搬送人員が多く分布しています。
また、**気温が高なくても湿度が高いと熱中症で救急搬送**されています。（図6）

【3 救急搬送事例】

- ベッド上で動けなくなり様子を見ていたが、家族が声をかけるも嘔吐し、反応が鈍いため救急要請した。（70代 中等症）
- エアコンをつけずに就寝し、起床後、身支度行為中にめまいを感じた後に意識を失ったもの。（20代 重篤）
- 親が自家用車後部座席のチャイルドシートに座らせドアを閉めたところ、オートロックが作動し内部に閉じこめられた。（0～4歳代 軽症）
- 体育祭中に複数の生徒が頭痛や嘔吐を発症したため、救急要請したもの。（10代 軽症5名）

【4 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7を参考に対応してください。**

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。

※ 参考文献：熱中症 環境保健マニュアル2022（環境省）

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

別添え

令和4年中の熱中症に係る資料

1 年別の救急搬送人員

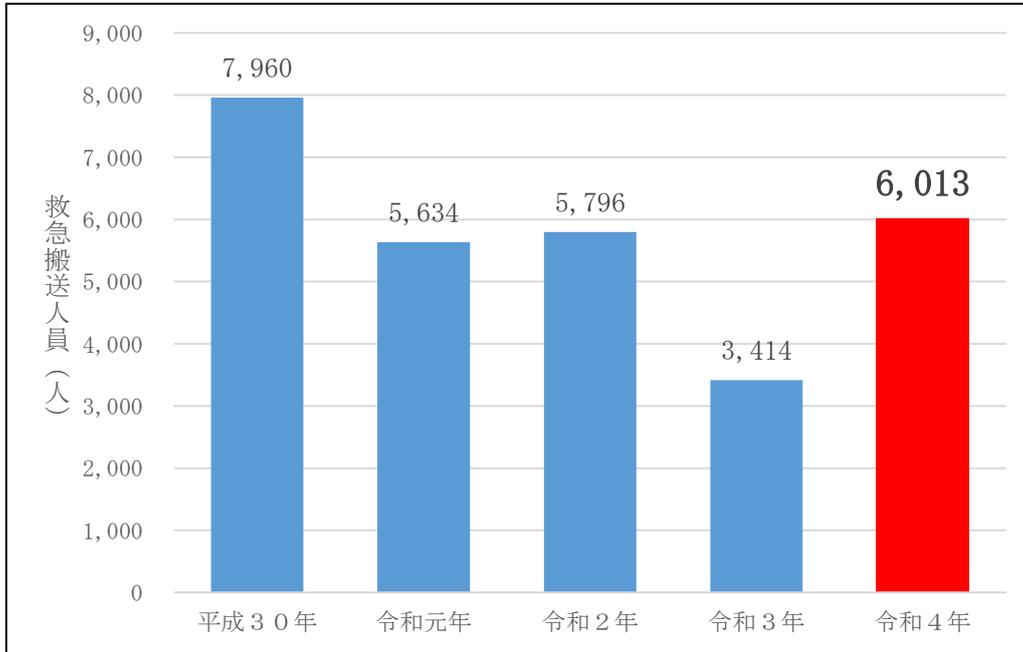


図1 過去5年間の熱中症による年別救急搬送人員(各年6月~9月)

2 月別の救急搬送人員

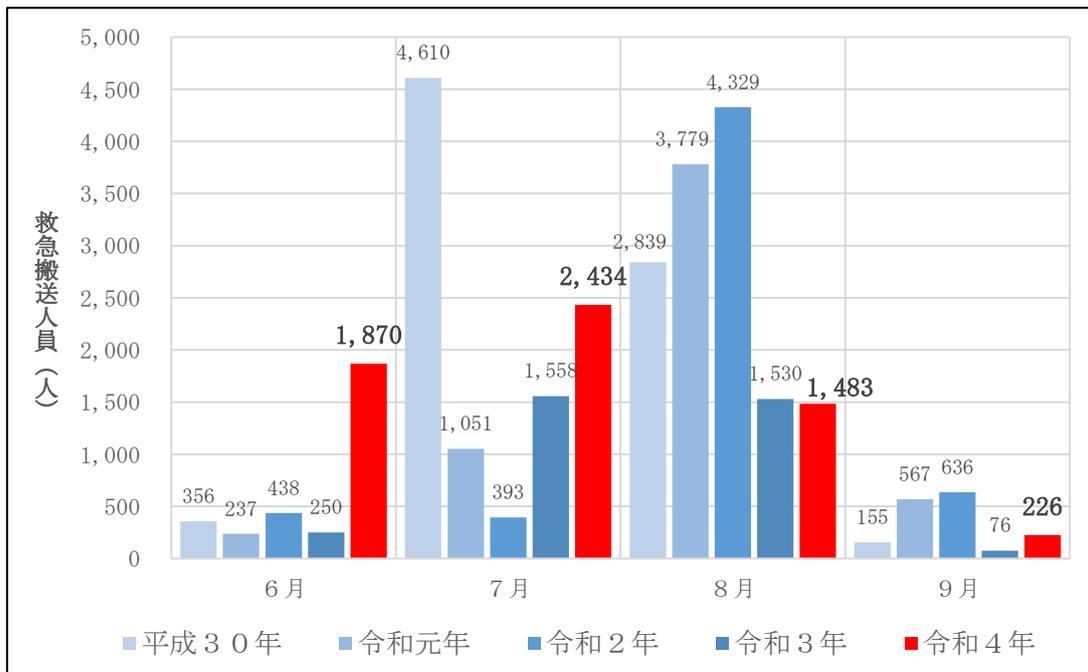


図2 過去5年間の熱中症による月別年別救急搬送人員

3 年齢区分別の救急搬送人員

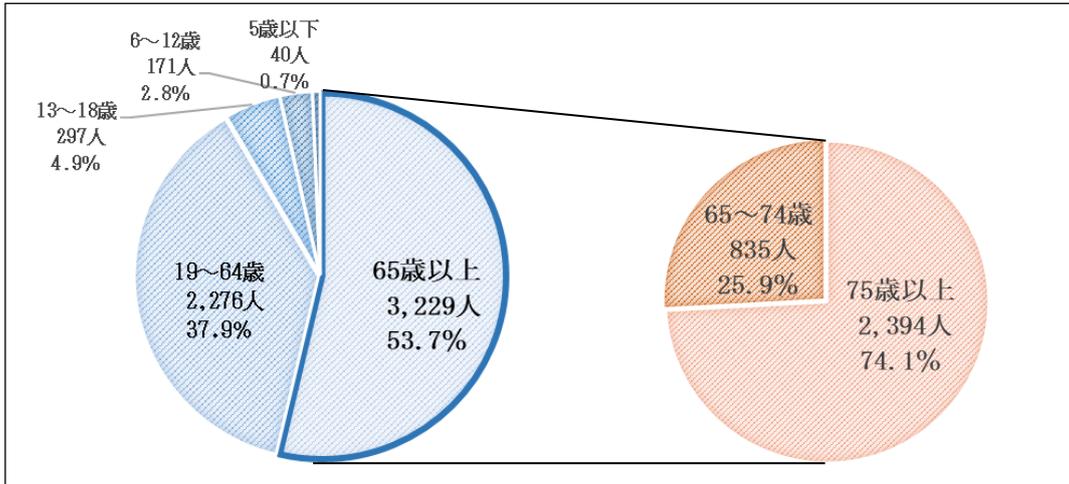


図3 年齢区分別の救急搬送人員（令和4年6月～9月）

4 救急搬送時の初診時程度

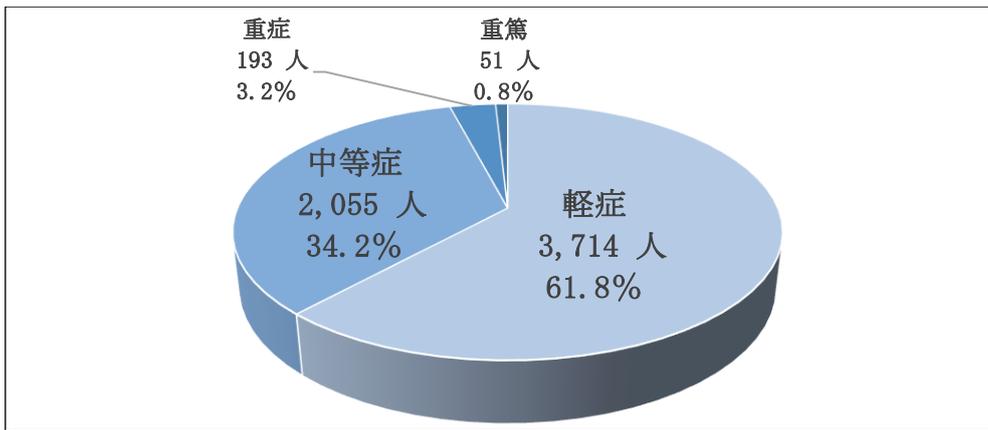


図4 救急搬送時の初診時程度別の救急搬送人員（令和4年6月～9月）

5 熱中症の発生場所

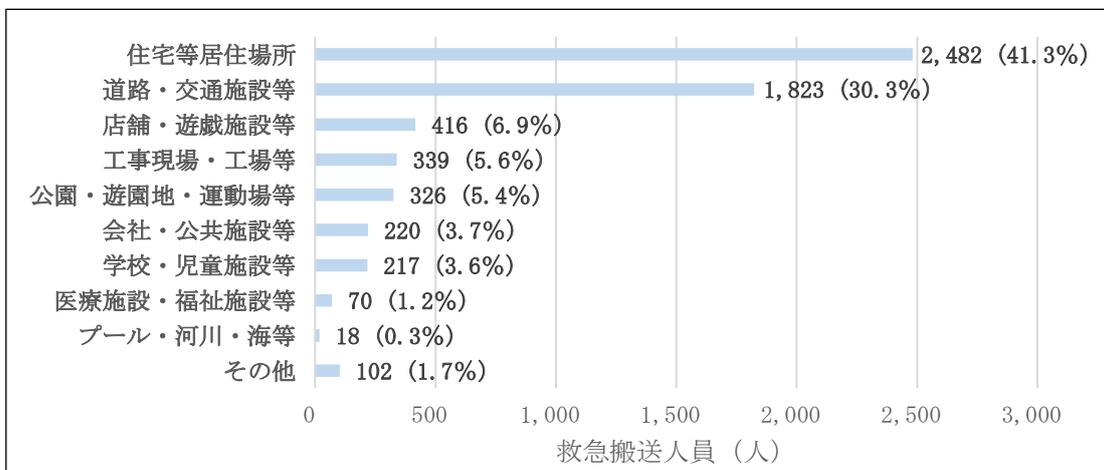


図5 発生場所別の救急搬送人員（令和4年6月～9月）

6 救急要請時の気温と湿度

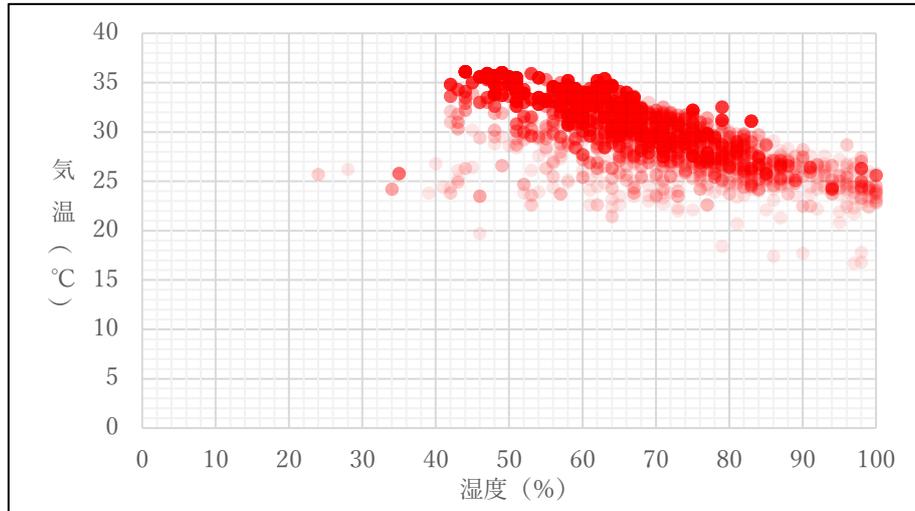
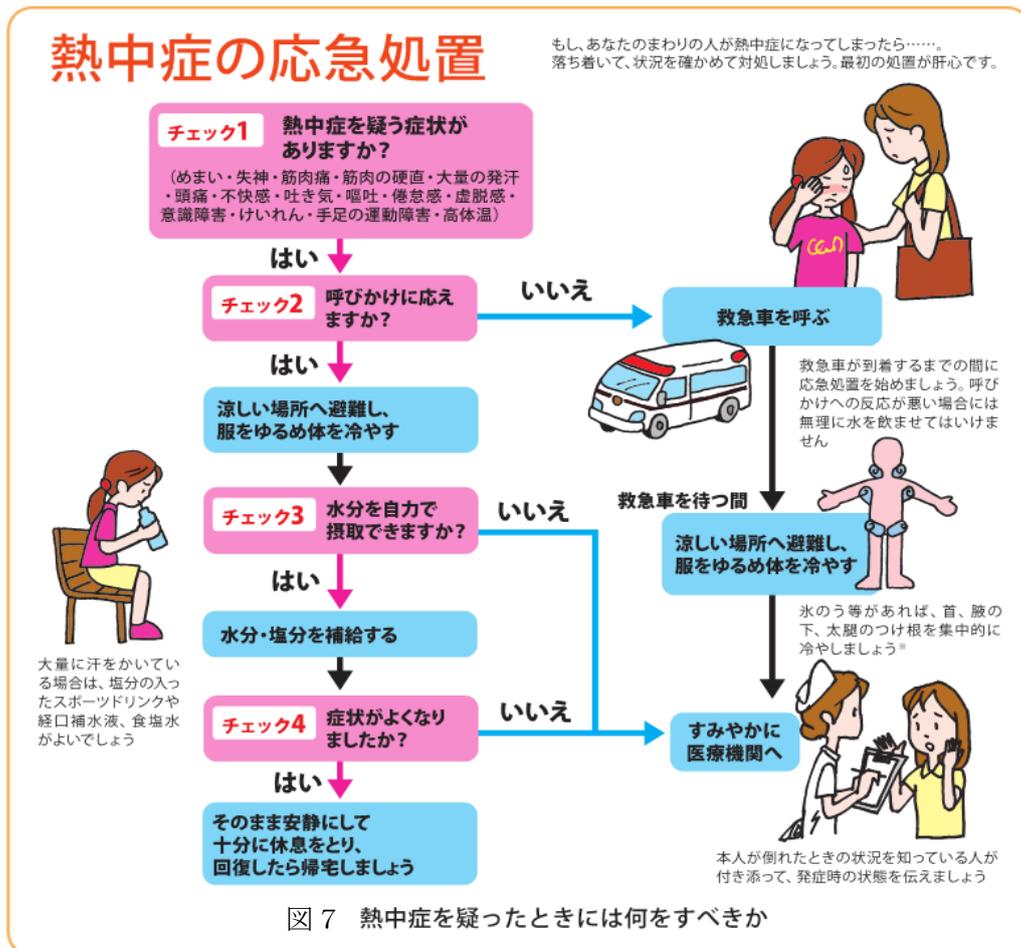


図6 救急要請時の気温と湿度（令和4年6月～9月）

7 熱中症を疑う症状と応急手当



出典元：熱中症 環境保健マニュアル2022（環境省）より