



早めの熱中症対策！

～暑さに負けない体作りを!～

令和5年夏（6月から8月まで）の全国の平均気温は気象庁の統計開始以降で最も高くなり、東京においても年間の猛暑日（最高気温が35℃以上）と真夏日（最高気温が30℃以上）の日数が共に過去最多を更新するなど、過酷な暑さとなりました。気象庁は、令和6年夏（6月から8月まで）の平均気温の見通しを高い見込みとしており、今年も厳しい暑さになることが予想されます。

そこで、今から熱中症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。暑熱順化とは、体を暑さに慣らすことです。夏本番前に無理のない範囲で汗をかく習慣により熱中症にかかりにくくなります。これにより、熱中症による救急要請を抑制し、真に必要とする方へ救急車を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。

特に高齢者の方は、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5年の特徴】

- 東京消防庁管内において、令和5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**7,112人**が救急搬送されており、**過去5年間で最多**となりました。令和4年と比べて、令和5年の熱中症による救急搬送人員は、**1,099人増加**しました（図1）。
- 令和5年の月別搬送者数は7月が最も多く、過去5年間の中でも7月の搬送者数は令和5年が最も多い状況でした（図2）。
- 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51.9%（3,688人）**を占めており、そのうちの**約74.8%（2,758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36.3%（2,580人）が入院の必要がある中等症以上**と診断され、そのうち**200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39.5%（2,810人）で最も多く**、次いで「**道路・交通施設等**」での発生が**約30.7%（2,186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80%までの範囲**で、救急搬送人員が多く分布しています。
また、**気温が高くな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】

- 自宅にてエアコン（29℃設定）をつけ過ぎていたが、嘔気、下腹部痛、めまいがあり症状が改善しないため救急要請したもの。（70代 中等症）
- 駐車場に車両を停車し屋外に出たところ、乗用車の鍵がかかってしまい、子供が中に閉じ込められたため、119通報したもの。（0～4歳代 中等症）
- 体育祭中に複数の生徒が体調不良を訴えたため、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、別添え7、熱中症を疑う症状と応急手当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5年中の熱中症に係る資料

1 年別の救急搬送人員

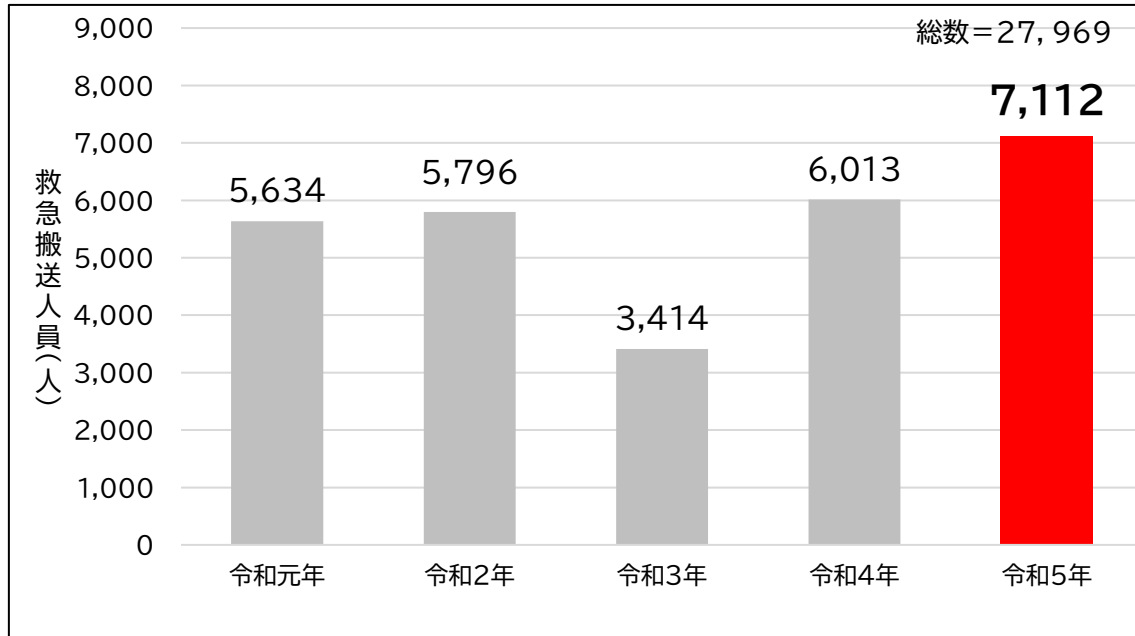


図1 過去5年間の熱中症による年別救急搬送人員(各年6月～9月)

2 月別の救急搬送人員

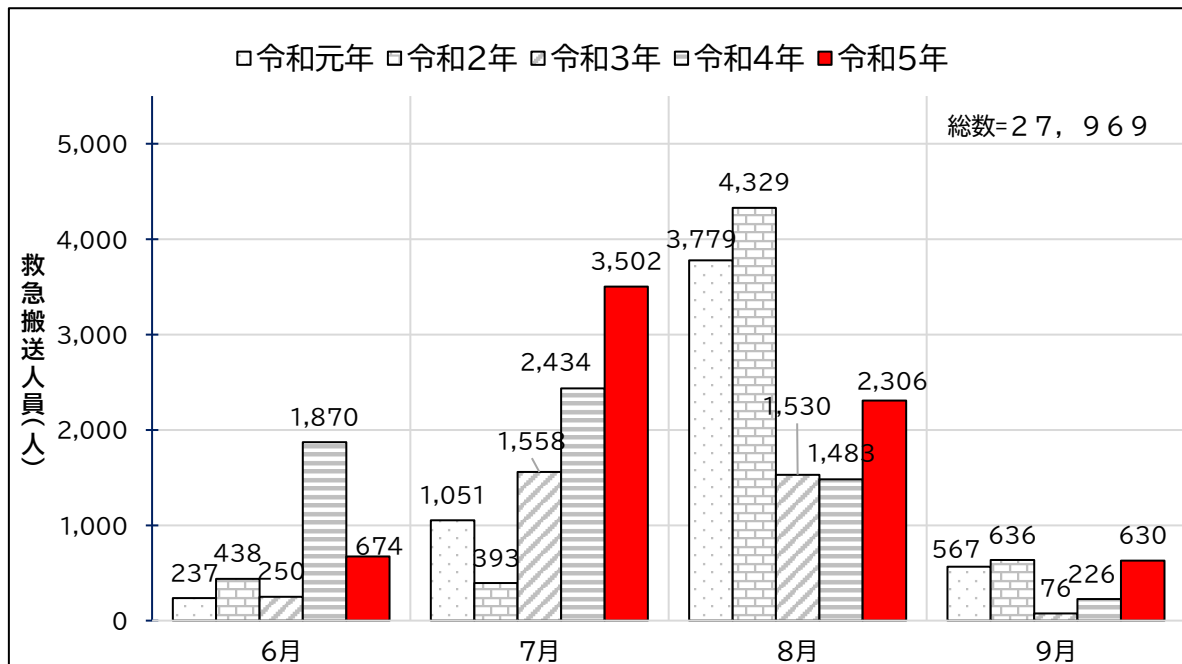


図2 過去5年間の熱中症による月別救急搬送人員

3 年齢区分別の救急搬送人員

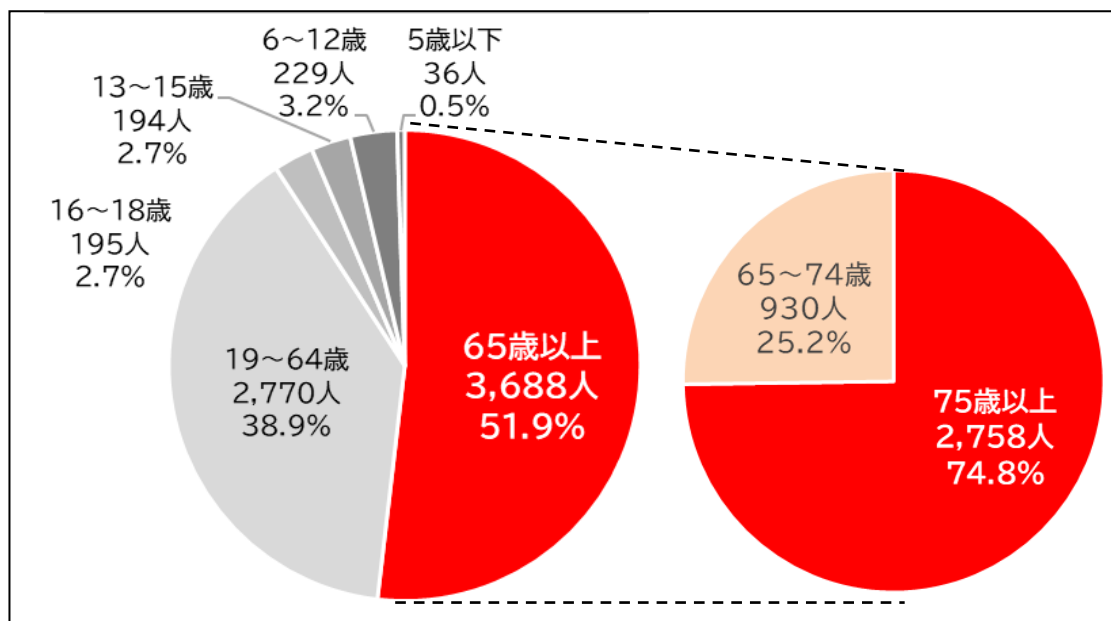


図3 年齢区分別の救急搬送人員(令和5年6月~9月)

4 救急搬送時の初診時程度

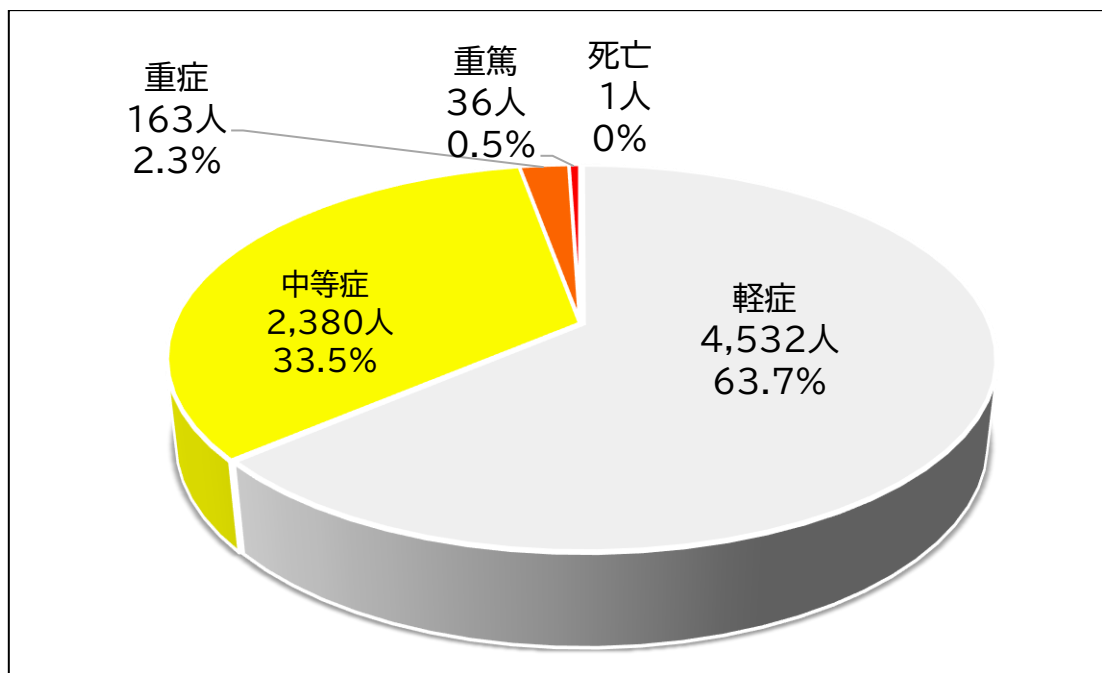


図4 救急搬送時の初診時程度別の救急搬送人員(令和5年6月~9月)

5 熱中症の発生場所

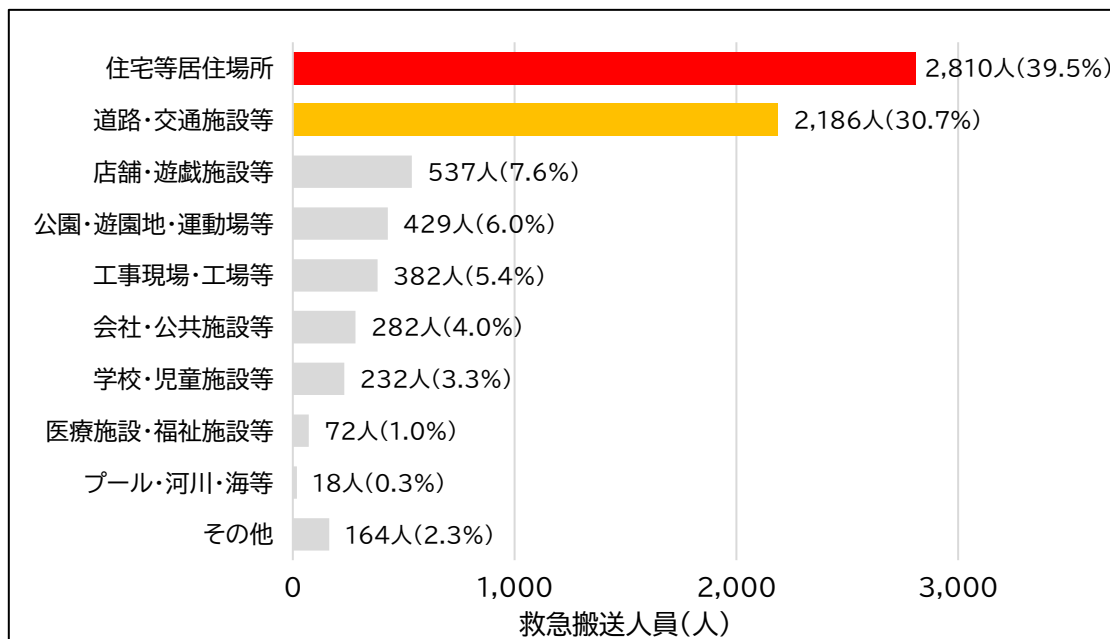


図5 発生場所別の救急搬送人員(令和5年6月～9月)

6 救急要請時の気温と湿度

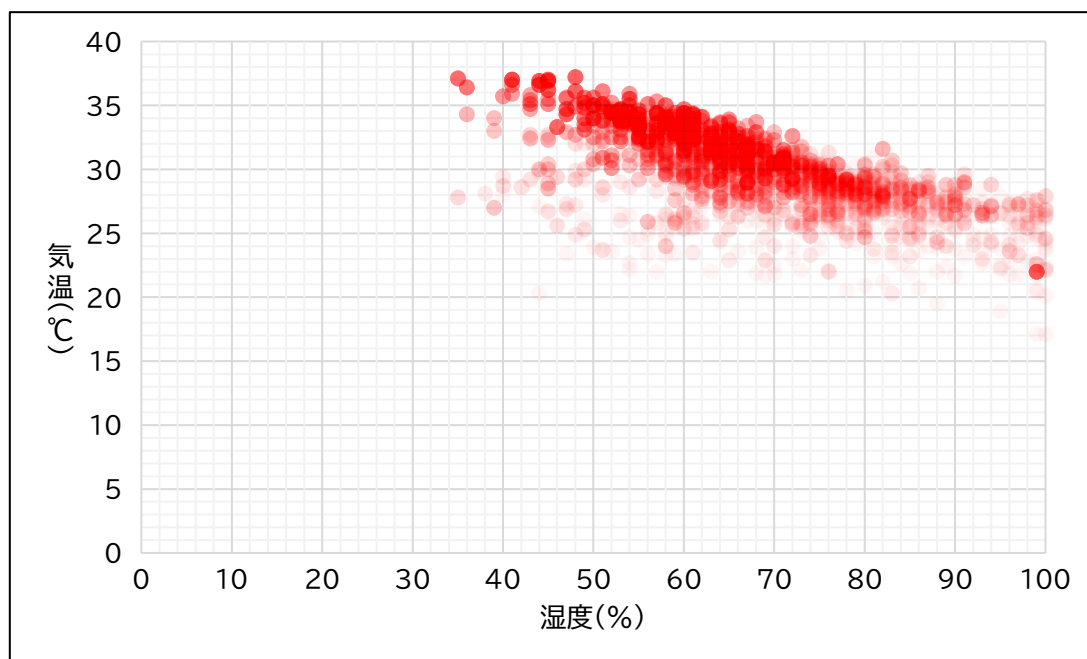


図6 救急要請時の気温と湿度(令和5年6月～9月)

7 熱中症を疑う症状と応急手当

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の処置が肝心です。

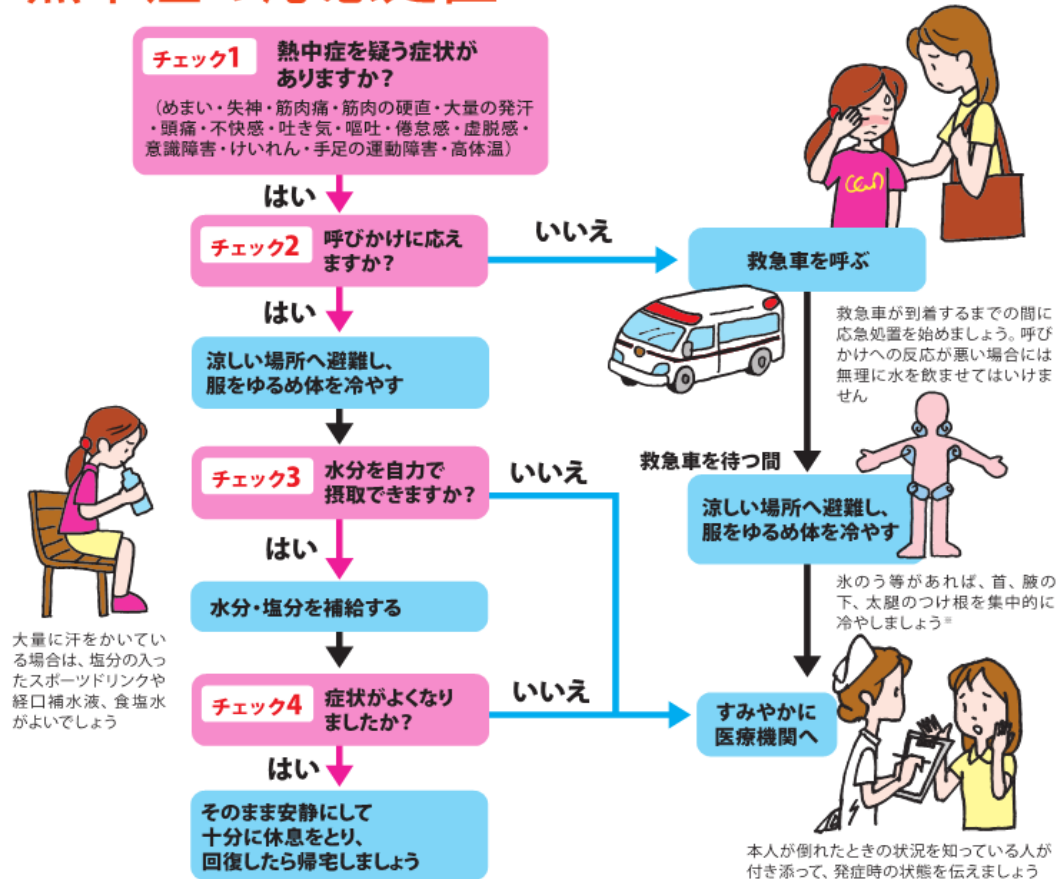


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

*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。

出典元：熱中症 環境保健マニュアル2022（環境省）より