



熱中症を防ごう!

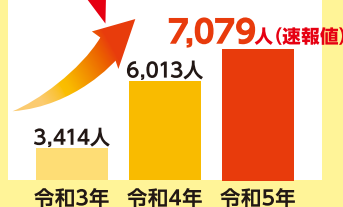
今から、早めの**熱中症対策**をはじめましょう。



熱中症
特設ページ

年々増加する**熱中症**

各年6～9月の救急搬送件数



熱中症とは?

高温多湿な環境に長くいると、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能が低下します。体内に熱がこもることによって生じる様々な症状を熱中症といい、最悪の場合は死に至ることもあります。

熱中症の初期症状

めまい、吐き気、頭痛、しびれ 等

熱中症を予防するには...

暑熱順化で暑さに強い体に!

- 暑熱順化とは、体が暑さに慣れること
- 暑くなる前に汗をかく習慣を!

1日30分
汗をかく運動を
2週間

水分補給!

- 早めに・こまめに水分補給
- 高齢者や乳幼児は要注意

1日1.2ℓ
(1時間にコップ1杯が目安)

涼しくする!

- エアコンやカーテンを活用
- 高温・多湿・直射日光をさける

室温28℃ (目安)

熱中症になってしまったら...

水分・塩分補給!

- 経口補水液、スポーツドリンクがおすすめ

自分で水分補給が
できない場合は、
すぐに救急車を呼び、
病院へ

氷枕や保冷剤
も効果的

体を冷やす!

- 風通しのいい日陰や冷房の効いた所へ移動し衣服を緩める

こんな症状があるときは迷わず119番通報を!



熱中症かな?と思ったときは...

症状に基づく緊急度や受診できる医療機関などが確認できます。

お電話で

#7119

東京消防庁救急相談センター
相談医療チーム※が救急車の必要性
や受診可能な医療機関の案内を
電話で行っています。

24時間365日、いつでもご利用
できます。

※医師、看護師、救急隊経験者等の職員

インターネットで

東京版 救急受診ガイド

病気やけがの緊急度、受診の必要性、
受診する科目などを確認できます。
東京消防庁ホームページや公式アプリ
からご利用できます。

ウェブ版



東京消防庁公式アプリ



冊子版は
消防署で
配布中!



救急車 ひっ迫アラート

令和5年中の救急出場件数は**917,472件**(速報値)で**過去最多**。
東京消防庁は救急需要増大時に、「救急車ひっ迫アラート」というキーワードで発信して
います。ホームページや公式アプリ、公式X(旧Twitter)からぜひご確認ください。
救急車の適時・適切な利用にご協力ください。

