



熱中症に注意！

～早めの熱中症対策をはじめましょう！～

令和7年の夏（6月から8月まで）の気温は、気象庁が統計を開始した1946年以降最も高くなり、過酷な暑さとなりました。気象庁は、令和8年の夏も気温が高くなると見込んでおり、厳しい暑さによる熱中症リスクが高くなることが予想されます。

熱中症は重症化すると命の危険を伴います。そこで、夏本番前の今から暑熱順化による早めの熱中症対策がとても重要です。

暑熱順化とは、体を暑さに慣らすことです。無理のない範囲で汗をかく習慣をつけることにより、熱中症に強い体を作ります。一人ひとりが熱中症対策を行うことにより、熱中症による救急要請が抑制されれば、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。

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】

■ 暑熱順化で体を暑さに慣らしていく。

体が暑さに慣れることを暑熱順化といいます。本格的に暑くなる前から軽いお散歩やエクササイズなどの運動やお風呂の入浴で、無理なく汗をかく練習をし、徐々に体を暑さに慣らしていきましょう。

■ 水分補給は計画的、かつ、こまめにする。

早めに水分補給をしましょう。普段の水分補給は、水や麦茶がよいでしょう。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。特に高齢者の方は、のどの渇きを感じにくく、体温を調節する機能が低下しています。

また、子どもは大人より身長が低いいため地面からの熱の影響を受けやすく、新陳代謝が活発なため、汗や呼吸等で水分を失いやすいです。保護者や周りの大人の方は、子どもの顔色や汗のかき方、体調の変化にも注意し、早めに水分補給等をするなど対策を取りましょう。

■ 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、迷わずエアコンを入れ、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7年の特徴】※数値は速報値です

- 東京消防庁管内において、令和7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**9,203人**が救急搬送され、これまで最多だった令和6年の7,996人を超え、**過去最多**となりました（別添え図1）。
また、月別の救急搬送人員は、**8月は過去5年間の8月の中で最も多く3,336人が救急搬送され、9月は過去最多の851人が搬送されました**（別添え図2）。
- 救急搬送人員の初診時程度は、**約39.7%（3,657人）が入院の必要がある中等症以上**と診断され、そのうち**259人が重症以上**と診断されています（別添え図3）。
- 年齢区分別の救急搬送人員は、**高齢者（65歳以上）が全体の救急搬送人員の52.7%（4,853人）**を占めており、そのうちの**76.3%（3,702人）が後期高齢者（75歳以上）**となっています（別添え図4）。
- 救急要請時の発生場所別は、「**道路・交通施設等**」での発生が**約35.7%（3,287人）と最も多く**、次いで「**住宅等居住場所**」での発生が**約34.6%（3,186人）**となっています（別添え図5）。
また、特徴として65歳以上の高齢者は「**住宅等居住場所**」が**46.0%**で約半数が屋内で発生しており、18歳以下は、**78.7%**が「**運動場や公園等の外出先**」で発生しています（別添え図6、7）。
- 救急要請時の気温と湿度をみると、**概ね気温は28℃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、**気温が高なくても湿度が高い**と熱中症で救急搬送されています（別添え図8）。

【3 救急搬送事例】

- 体育祭の練習後、下肢の脱力と頭痛、嘔気症状が発症し休憩していたが、改善しないことから救急要請したもの（10代 中等症）。
- 日中にエアコンのない部屋で荷物整理していたところ、ふらつきとめまい症状があったため救急要請したもの（50代 中等症）。
- 自宅の居室内でめまいを発症し、横になっているところを家族が発見し、救急要請したもの（80代 重症）。

【4 熱中症になった時の応急手当】

- 熱中症を疑った時には、放置すれば重症化し、死に直結する緊急事態であることを認識し、別添え図9、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。
- 病院に行くべきか救急車を呼ぶべきか迷ったときは、インターネットなどで病気やけがの緊急度を判断できる「東京版救急受診ガイド」を活用するか、「東京消防庁救急相談センター（#7119）」に電話で相談してください。



東京版救急受診ガイド二次元コード

【5 熱中症対策普及動画】

- 熱中症対策普及動画は下記のリンク先から視聴できます。
動画 URL <https://youtu.be/XyibH4Ad2gI>



熱中症対策普及動画二次元コード

- ※ 令和7年の数値は速報値です。
- ※ 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総論（2025年7月版）（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 4195
広報課報道係 内線 2345～2349

別添え

令和7年中の熱中症に係る資料

1 年別の救急搬送人員

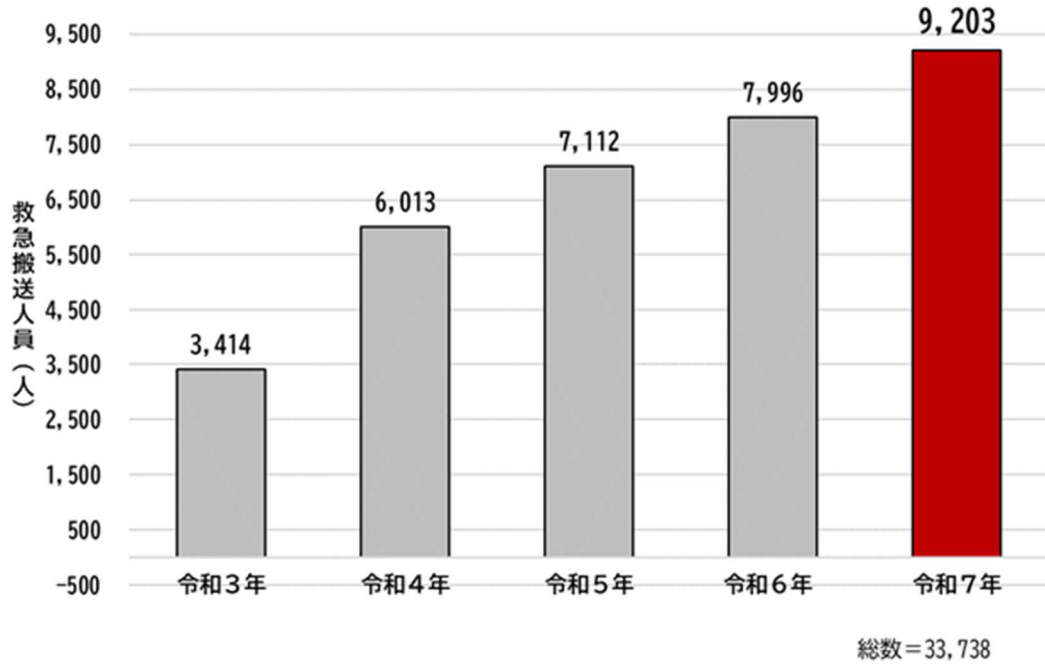


図1 過去5年間の熱中症による年別救急搬送人員(各年6月～9月)

2 月別の救急搬送人員

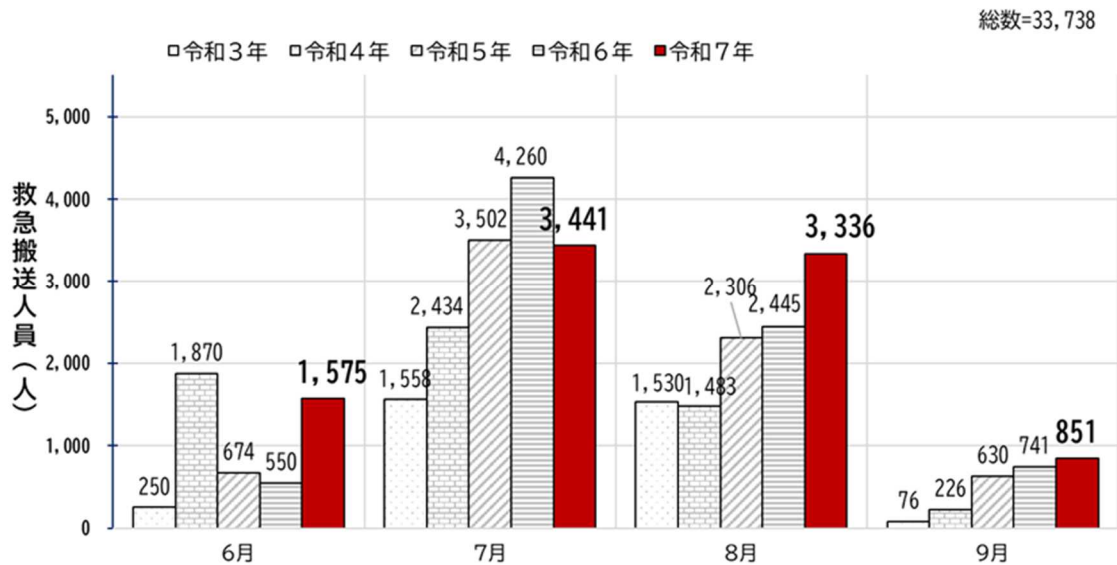


図2 過去5年間の熱中症による月別救急搬送人員

3 救急搬送時の初診時程度

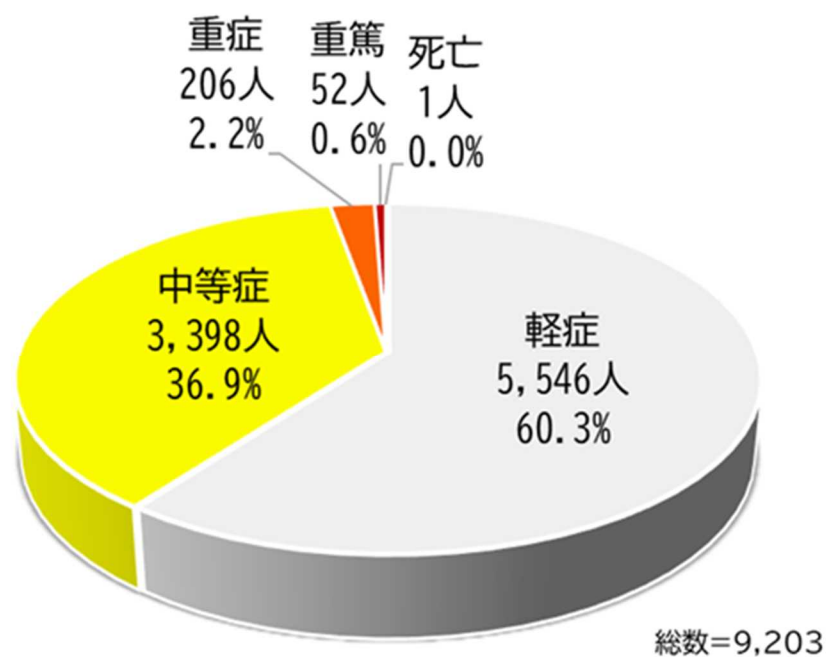


図3 救急搬送時の初診時程度別の救急搬送人員(令和7年6月～9月)

4 年齢区分別の救急搬送人員

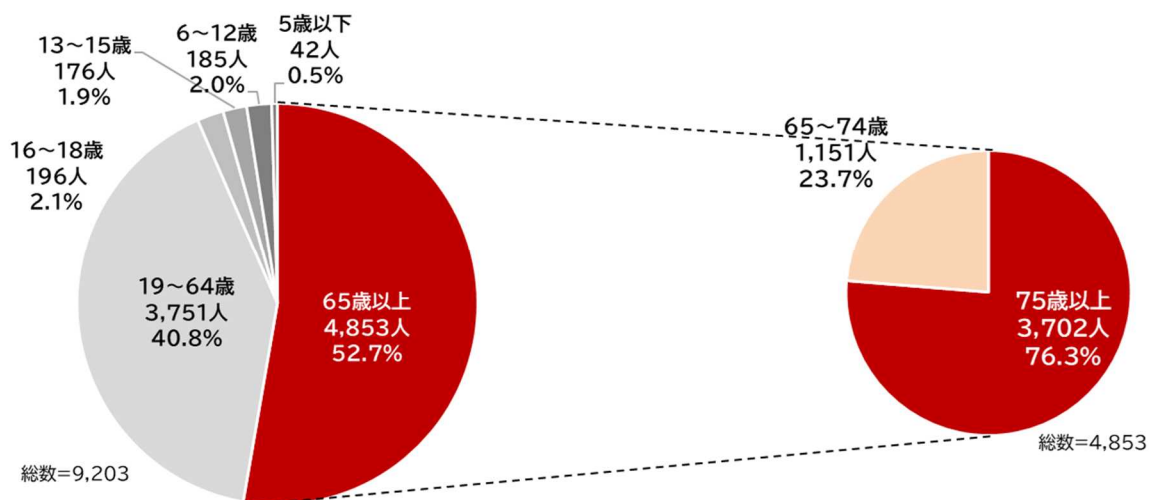


図4 年齢区分別の救急搬送人員(令和7年6月～9月)

5 熱中症の発生場所

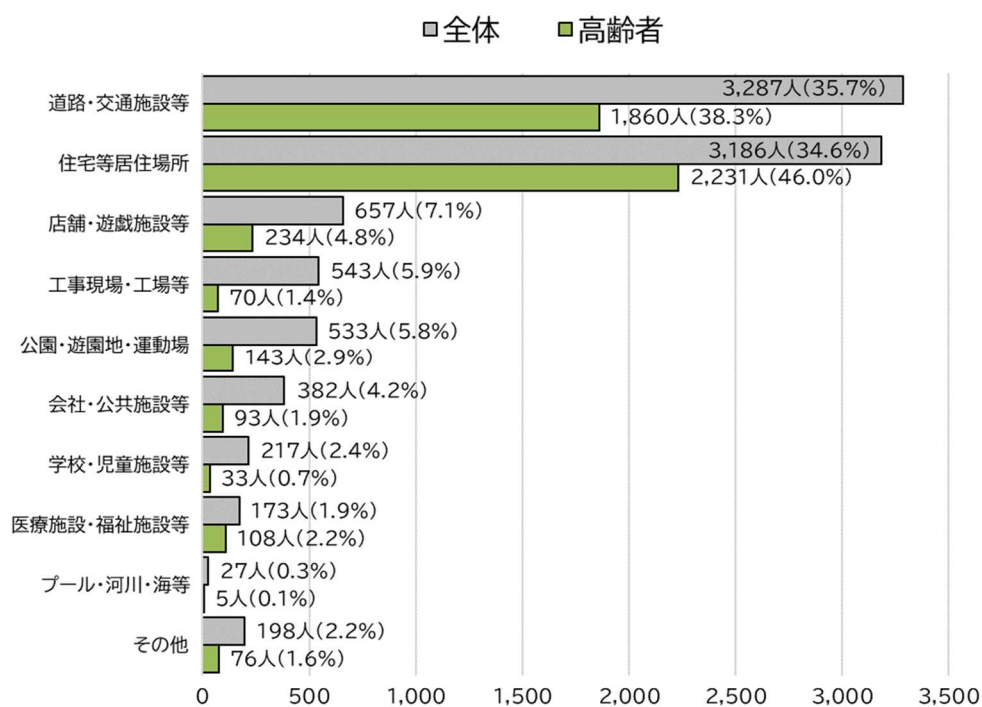


図5 発生場所別の救急搬送人員(令和7年6月～9月)

6 高齢者の発生場所

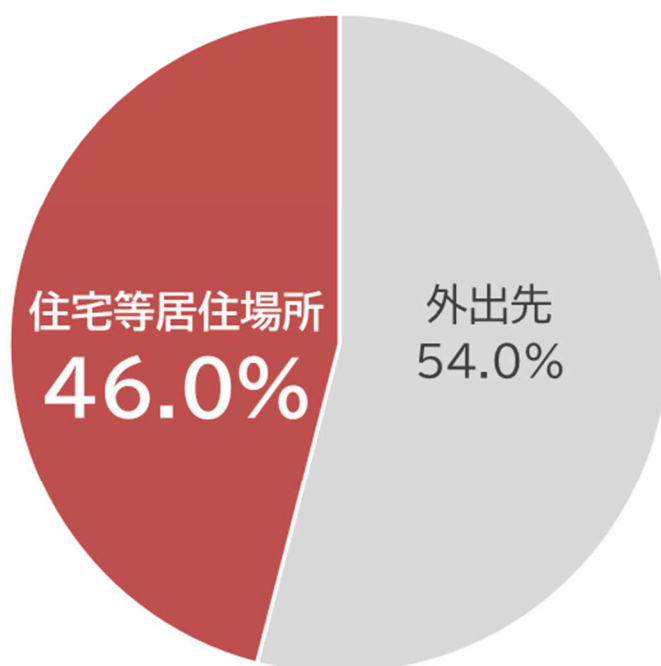


図6 高齢者の発生場所別割合(令和7年6月～9月)

7 18歳以下の発生場所

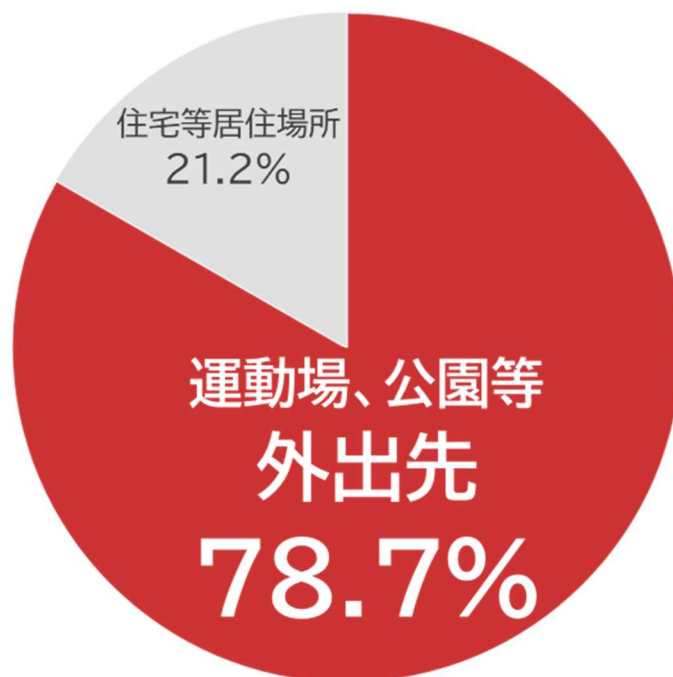


図7 18歳以下の発生場所割合(令和7年6月～9月)

8 救急要請時の気温と湿度

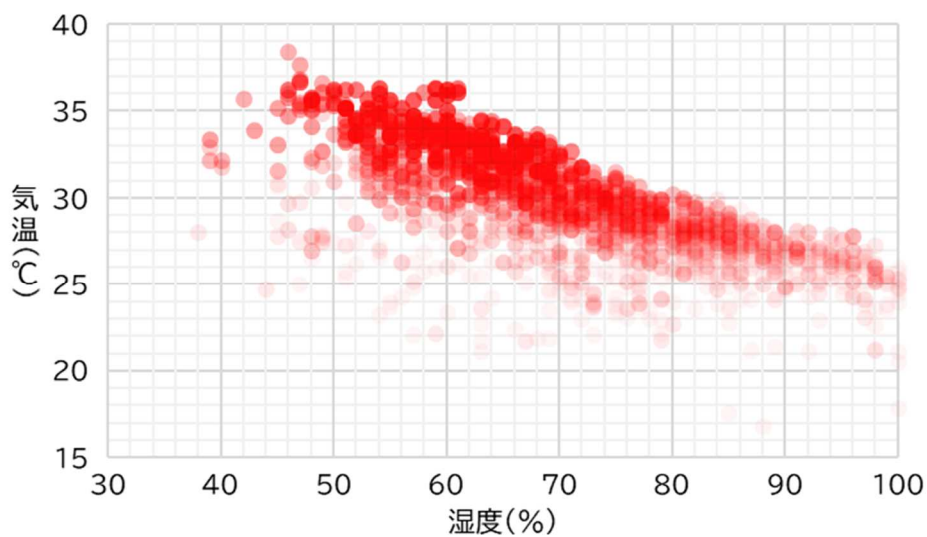


図8 救急要請時の気温と湿度(令和7年6月～9月)

9 熱中症になった時の応急手当

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、状況を確認して対処しましょう。
最初の処置が肝心です。

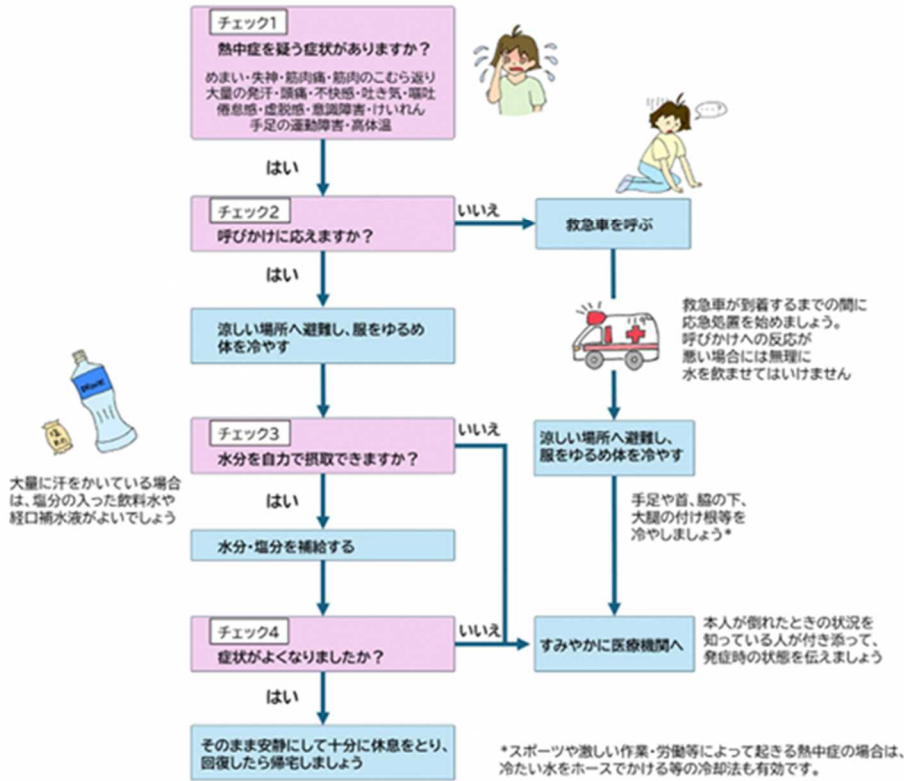


図 5 熱中症の応急処置のフローチャート

図9 熱中症に疑う症状と応急手当

出典元:熱中症環境保健マニュアル～総論～(2025年7月版)(環境省)より