

熱中症予防についてのお知らせ

救急企画室

1 はじめに

消防庁では、平成20年度から全国の消防本部を対象に熱中症による救急搬送人員数の調査を行っており、全国で毎年4万人以上の方が熱中症により救急搬送されています。平成30年4月30日から6月17日までの熱中症による救急搬送人員（速報値）は、4,248人と昨年と比べて837人減っていますが、今後も増加が見込まれることから、熱中症による予防対策の強化が重要であり、喫緊の課題であります。それらを踏まえて、熱中症のしくみや予防について紹介します。

2 熱中症について

(1) 熱中症のしくみ

熱中症は、高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなることで生じるめまいや立ちくらみ、頭痛、吐き気等の症状の総称を言います。また、症状が悪化すると、けいれんをおこしたり、意識をなくして、最悪の場合は死にいたることがあります。

(2) 子どもの特徴

子どもは、身長が低く、地面からの距離が近いため、日差しの照り返しによって高い温度にさらされやすく、また汗をかくための汗腺が大人に比べると少なく、体温を調節する機能が未熟なため、熱中症にかかりやすいと言われています。

(3) 高齢者の特徴

高齢者は、体温を下げるための体の反応が弱くなっているため、暑さを感じにくかったり、汗をかきにくく、喉の渇きを感じにくいいため、気づかぬうちに熱中症を発症していることがあります。

3 熱中症にならないために心がけること

熱中症になるのを防ぐために、以下の項目に心がけましょう。

- (1) 部屋の温度をこまめに確認し、室温28℃を超えないようにしましょう。
- (2) エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

- (3) のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- (4) 外出の際は、体をしめつけない涼しい服装をし、帽子をかぶるなど、日よけ対策をしましょう。
- (5) 無理をせず適度な休憩をしましょう。
- (6) 日頃から栄養バランスのとれた食事と体力づくりをしましょう。

4 熱中症予防啓発

消防庁では、熱中症予防のための様々な予防啓発コンテンツや熱中症搬送状況等の情報を、消防庁HPやTwitterなどで発信していますので、是非とも御活用ください。今年度は、熱中症予防啓発を目的とした車両用ラッピングシートを作成し、全国の消防本部に配布しましたので、熱中症予防強化月間にあわせて、緊急自動車に貼り、広報に努めていただけますようお願いいたします。引き続き熱中症の予防啓発に、御協力をお願いします。



車両用ラッピングシート

5 おわりに

熱中症は正しい知識を身につけ、適切に予防することで、未然に防ぐことが可能です。消防庁では、全国の消防本部と連携をとりながら、これから始まる本格的な夏の時期に向けて、引き続き予防啓発に努めていきたいと思っております。

問い合わせ先
消防庁救急企画室
TEL: 03-5253-7529