



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29年5月の熱中症による救急搬送人員は、4,301人と昨年に比べ613人増え、今後も増加が見込まれることから、熱中症に対する予防対策の強化が重要であり、喫緊の課題であります。

2. 熱中症予防対策

消防庁では、熱中症対策リーフレットなどを作成し、救急搬送人員数調査の結果とともに、熱中症情報としてHPやTwitterなどで情報を発信してきました。熱中症予防啓発のポイントは、暑い日や時間帯、熱中症予防を訴えたい対象者を意識した啓発を行うことです。それらを踏まえて、熱中症の仕組みや予防について紹介します。

3. 体の仕組み

(1) 熱中症の仕組み

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、けいれんを起こしたり、意識をなくして、最悪の場合は死に至ることがあります。

(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ので、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ので、気付かないうちに熱中症を発症していることがあります。

4. 熱中症にならないために心掛けること

熱中症になるのを防ぐために、以下の項目に心掛けましょう。

- (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、体を締め付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。

5. 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を提供しています。予防啓発用の動画や全国消防イメージキャラクターの「消太」を活用した熱中症予防を呼び掛けるイラスト、音声による予防広報メッセージ、取組事例集を消防庁ホームページで提供していますので、必要な場面に応じて御活用ください。



啓発用動画



啓発イラスト

6. 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えます。

問い合わせ先

消防庁救急企画室
TEL: 03-5253-7529