



熱中症予防についてのお知らせ

救急企画室

1 はじめに

全国では毎年、非常に多くの方が熱中症により救急搬送されています。昨年（令和2年）は、6月から9月までの全国における熱中症による救急搬送人員の合計が64,869人となり、調査開始以降、過去3番目に多い数値を記録したほか、6月及び8月の救急搬送人員はそれぞれ6,336人、43,060人と、いずれも過去最多を更新しました。

これから夏に向けて、昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」と両立させた熱中症予防対策の強化が重要となります。また、今年から新たに、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予測される日の前日夕方または当日早朝には、「熱中症警戒アラート」が全国の都道府県ごとに発表されることとなりました。以下では、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、温度や湿度が高い中で、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り、立ちくらみ、頭痛、吐き気、ひどいときには、けいれんや意識をなくすなど、様々な障害をおこす症状のことをいい、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いため、地面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されています。

(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、暑さを感じにくい、汗をかきにくい、喉の渇きを感じにくいといった特徴があるため、自覚がないのに、熱中症になる危険があります。

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。



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やツイッターなどで発信していますので、是非とも御活用ください。

昨年度は、適宜マスクを外すなどの「新しい生活様式」にも対応した熱中症予防啓発動画を作成し、消防庁HPなどで公開しました。これから始まる本格的な夏の時期に向けて、今年度も引き続き、全国の消防本部と連携を図りながら、新たな試みも含めた予防啓発に努めていきたいと考えています。

5 おわりに

熱中症は正しい知識を身につけることで、未然に防ぐことが可能です。これから夏が近づいてきますので、熱中症の予防に御協力をお願いします。

問い合わせ先
消防庁救急企画室
TEL: 03-5253-7529