

## 熱中症の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。令和5年は、5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91,467人となり、調査開始以降で過去最多となった平成30年の95,137人に迫り、過去2番目に多い搬送人員となりました。非常に厳しい暑さが長期間にわたって続き、5月から7月及び9月がそれぞれの月で過去2番目、8月が過去3番目の搬送人員となりました。

熱中症は、正しい知識を身につけることで、未然に防ぐことができます。こまめな水分補給や、適切なエアコンの使用など、一人一人が熱中症予防を心がけていただくようお願いします。

また、令和6年4月24日から、気温が特に著しく高くなることにより熱中症による重大な健康被害が生ずるおそれのある場合に「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。熱中症特別警戒アラートの発表地域では、自発的な熱中症予防行動を積極的に行っていただくとともに、家族や周囲の方々への見守りや声かけなどを行ってください。

### 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、汗をかくなどの体温調節機能が未発達のため、体に熱がこもりやすくなります。

また、体に異変が起きてても気づかないことがあるため、周囲の大人が気にかける必要があります。

#### (3) 高齢者の特徴

高齢者は、若年者に比べ体内の水分量が少ないため、こまめに水分補給を行う必要があります。

また、加齢により、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなるとともに、体に熱がたまりやすく、暑いときには若年者よりも循環器系への負担が大きくなるため注意が必要です。

### 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ホームページやX（旧Twitter）などで発信しています。

昨年度は、熱中症予防啓発の動画とポスターを作成しました。今年度も引き続き、全国の消防本部と連携を図りながら、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。

#### 問合せ先

消防庁救急企画室  
TEL：03-5253-7529