



平成24年5月17日

熱中症に注意！ ～夏本番前から熱中症予防対策を～

東京消防庁管内では、平成23年6月1日から9月30日までの4ヵ月間に、熱中症（疑いを含む）で4,040人*が救急搬送されています。

特に、夏本番前の梅雨の晴れ間や気温が高い日、梅雨明け直後に熱中症による救急搬送が増えています。

また、梅雨明け後は、気温の高い日に救急搬送が増えています。

夏本番になる前から熱中症予防対策を行うなど、熱中症に注意しましょう。

東京消防庁では、昨年の救急搬送の傾向から、熱中症に対する注意を呼びかけています。

*平成23年の熱中症（疑いを含む）により救急搬送人員は暫定値となっています。

- 1 年齢層別では、10歳代で472人と全体の約12%を占めており、60歳以上の年齢では1,964人で全体の49%を占めています。
- 2 救急搬送された1,859人が入院が必要とされる中等症以上と診断され、そのうち重症以上と診断されたのは181人です。
また、年齢が高くなるにつれて、入院が必要とされる中等症以上の割合が高くなっています。
- 3 発生日の気象状況では、梅雨の晴れ間や気温が高い日に発生が見られます。また、梅雨明け直後に多く発生しており、梅雨明け後は気温の高い日に多く発生しています。
- 4 熱中症（疑いを含む）で救急搬送された4,040人のうち、発生に至る行動等が判明したものが1,298人で、このうち工事や作業などをしていた人が583人、運動をしていた人が527人です。

詳細は別添え資料をご覧ください。

東京消防庁では、今後も同様の救急事故の発生状況を注視し、注意を促すなど、都民の安全確保に努めてまいります。

問合せ先

東京消防庁（代） 電話 3212 - 2111
防災安全課防災安全係 内線 4206
広報課報道係 内線 2345～2349

平成22年と平成23年の搬送状況について

1 月別救急搬送人員

平成23年の6月から9月までの東京消防庁管内※¹における熱中症の救急搬送人員は、4,040人※²で平成22年中同期間の4,780人と比較して減少が見られました。昨年は一昨年よりも猛暑日が少なく熱中症予防対策への意識も高まったことが要因の1つとも考えられます。月別の搬送人員から、本格的な夏の前から熱中症は発生し始め、暑さの和らいでくる9月まで続いていることが分かります（図1）。

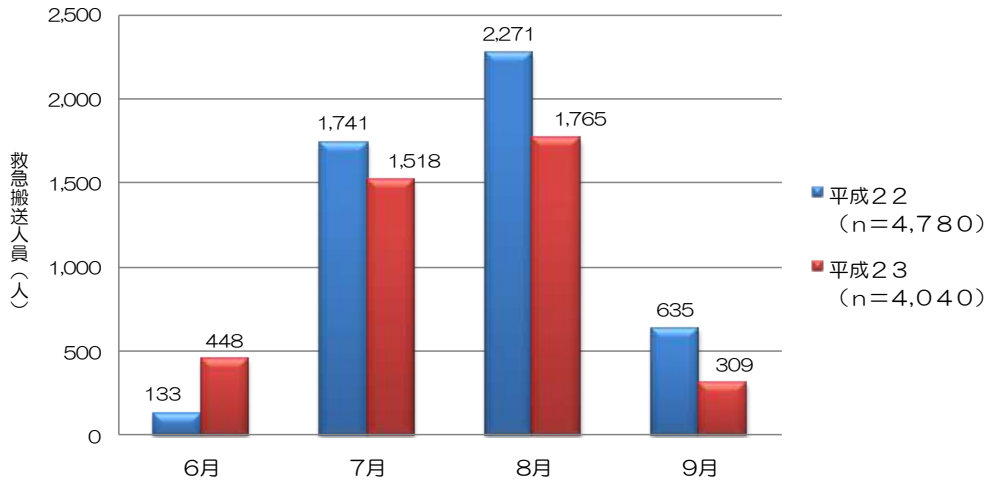


図1 熱中症の月別救急搬送人員の比較（平成23年中は暫定値）

2 救急搬送人員と気温

平成22年及び平成23年ともに、最高気温※³の高い日に熱中症による救急搬送人員が多いことが分かります。平成23年中の熱中症による救急搬送人員が平成22年中よりも少なかった要因としては、平成22年に比べ気温の差が激しかったこと、最高気温が28度を超える日が少なかったことがあげられます。また、7月下旬、8月下旬の気温の低下の影響が大きいことも分かります（図2）。

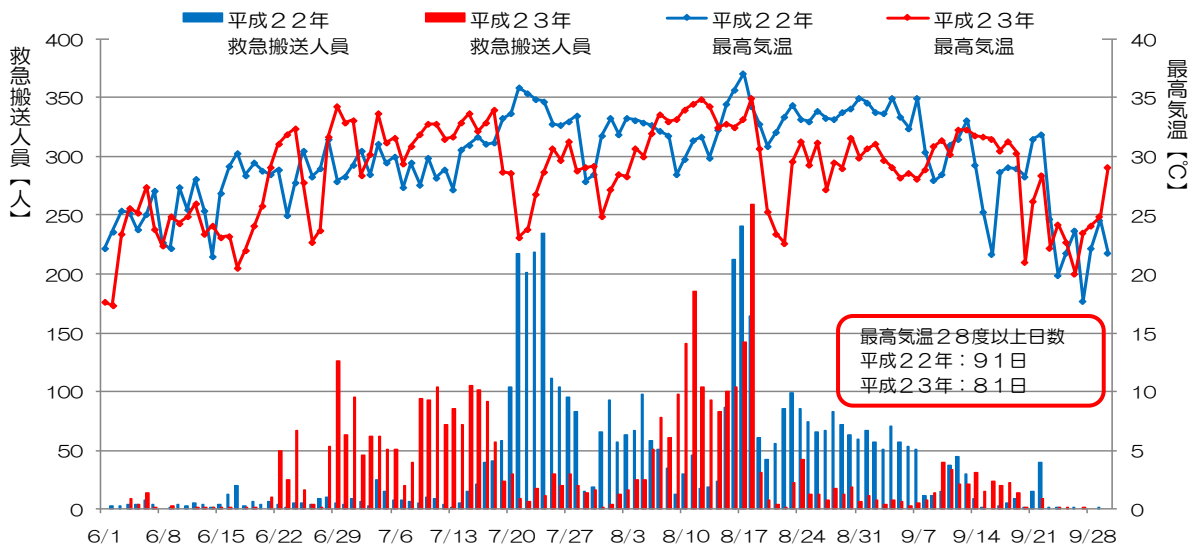


図2 救急搬送人員と最高気温

※1 東京都のうち稲城市と島しょ地区を除く
 ※2 平成23年中の熱中症（熱中症疑いを含む）による救急搬送人員は暫定値です。
 ※3 別添え資料中の最高気温、平均気温、湿度、天気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。

1 平成23年中の熱中症による救急搬送の状況

東京消防庁管内※¹で、平成23年6月1日から9月30日までに熱中症（熱中症疑いを含む）による救急搬送人員は4,040人※²でした。

救急搬送人員と発生日の最高気温※³、平均気温や天気の関係は図1のとおりで、最も救急搬送人員が多かった日は、8月18日（木）で259人が救急搬送されました。この日の最高気温は36.1℃で6月から9月までの間での最高気温となりました。

平成23年は関東甲信地方では5月27日ごろに梅雨入りし、7月9日ごろに梅雨明けとなりました（気象庁発表）。

救急搬送の状況を見てみると、梅雨の合間の晴れた日で気温の高かった6月29日に搬送人員が増加し、梅雨明けごろの7月9日から7月17日ごろまでに搬送人員が増加しています。7月のこの時期は、晴れて最高気温も高い日が続きました。

※1 東京都のうち稲城市と島しょ地区を除く
 ※2 平成23年中の熱中症（熱中症疑いを含む）による救急搬送人員は暫定値です。
 ※3 別添え資料中の最高気温、平均気温、湿度、天気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。

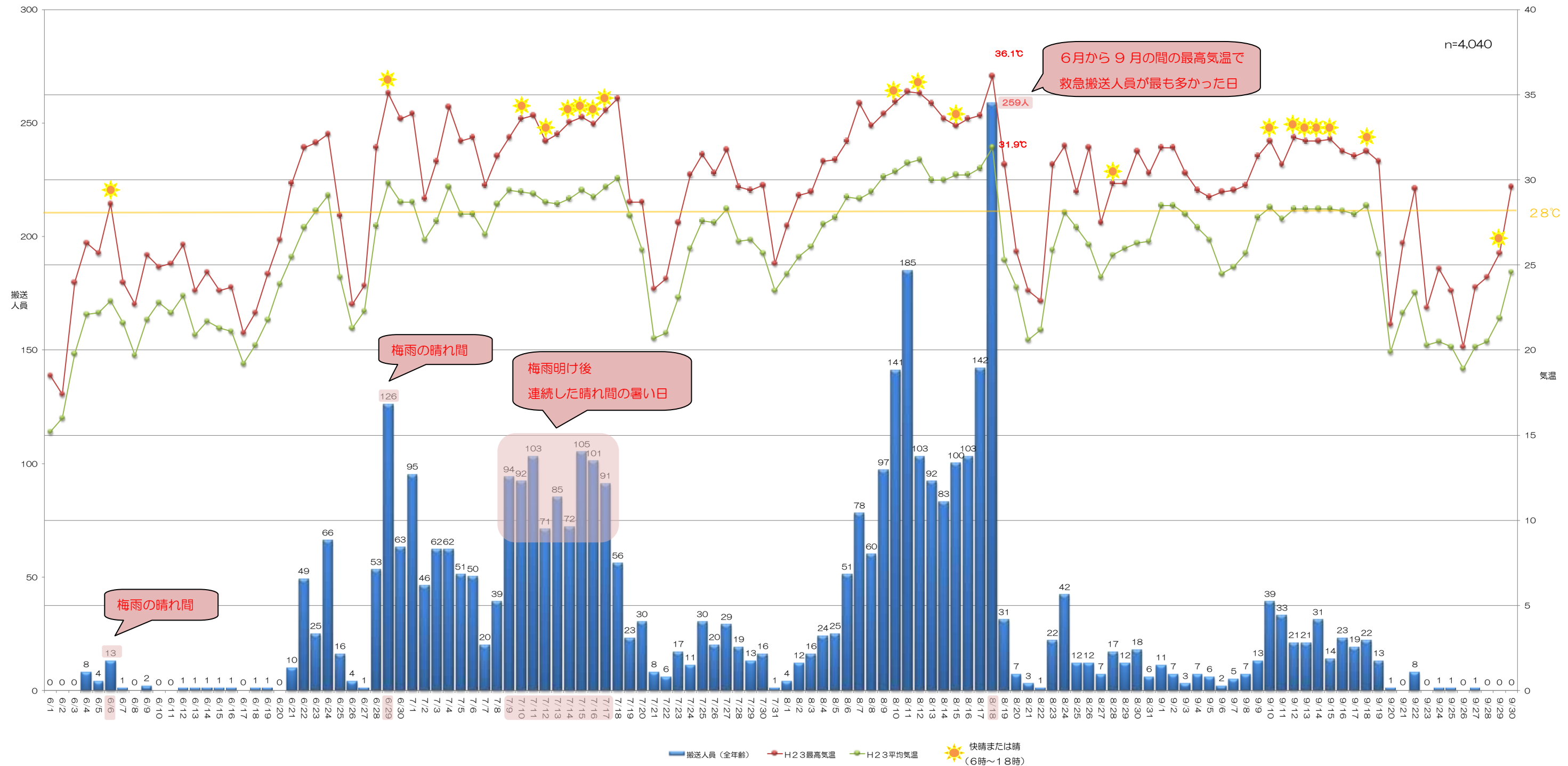


図1 平成23年中の熱中症による救急搬送人員と気温

2 平成23年中の熱中症による救急搬送の状況

(1) 月別救急搬送人員

東京消防庁管内で、平成23年6月から9月までの4か月間に、救急搬送され熱中症（疑い含む）と診断された方は、4,040人となっています（図2）。

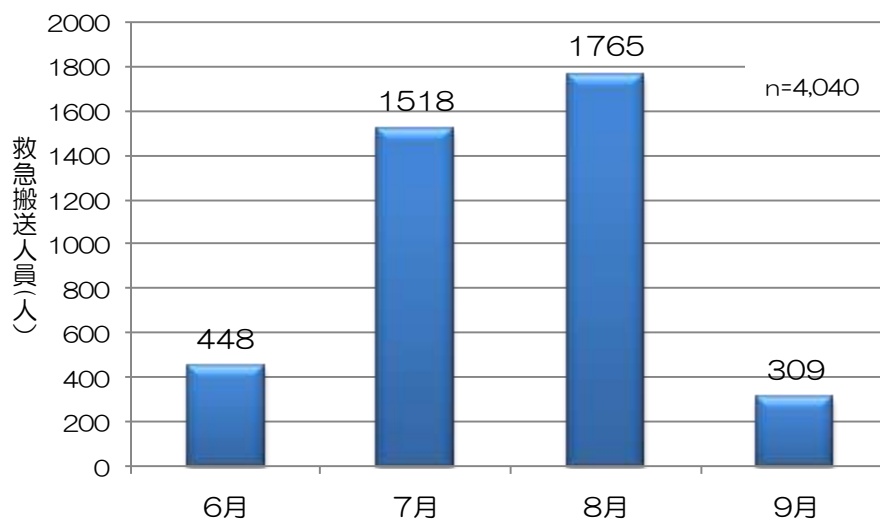


図2 熱中症の月別救急搬送人員

(2) 年代別救急搬送人員

年代別の救急搬送人員は、10歳代で472人と全救急搬送人員の約12%で、60歳代から増加傾向にあり、60歳以上の救急搬送人員を合わせると1,964人で全救急搬送人員の約49%と高い割合を占めています（図3）。

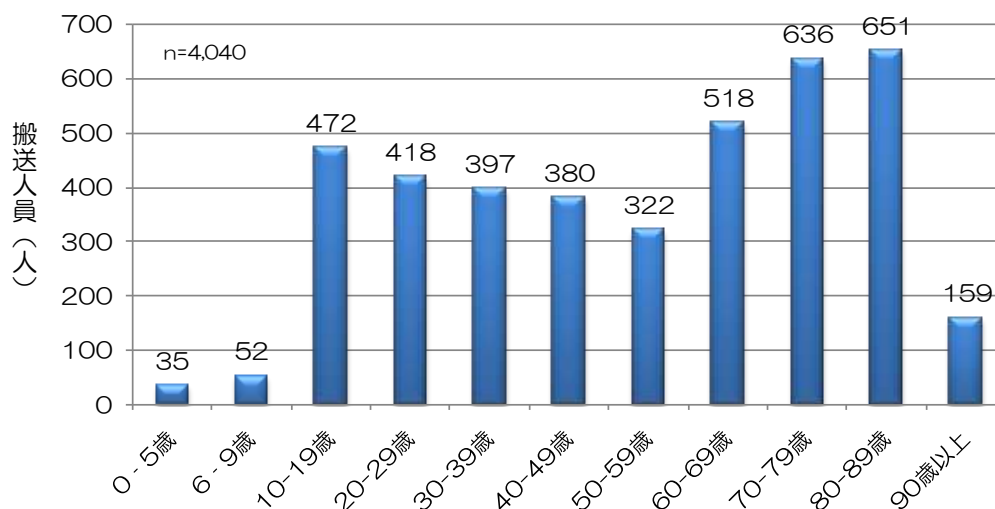


図3 年代別救急搬送人員

(3) 各年齢の搬送人員と人口1万あたりの搬送人員

年齢ごとの熱中症による救急搬送人員で、最も多いのは82歳の89人、次いで16歳の87人となっています。人口1万人当たりの搬送人員では、10歳代で増加傾向が見られ、60歳を超えたあたりから年齢とともに増加しています（図4）。

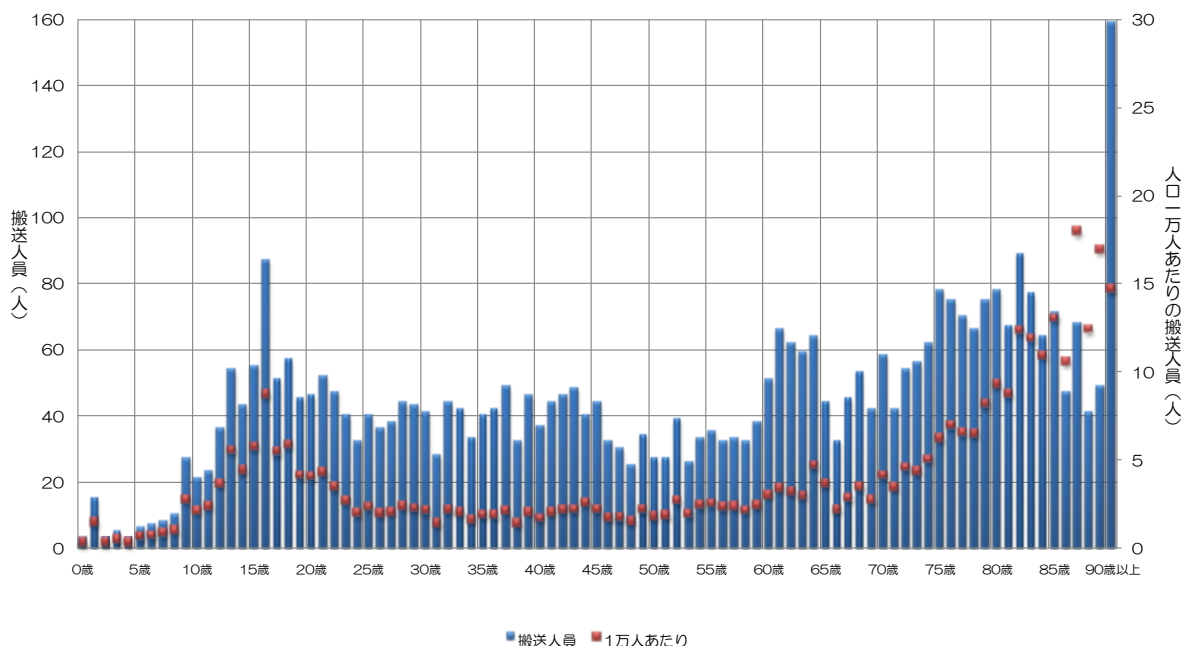


図4 年齢別救急搬送人員と人口1万あたりの搬送人員

(4) 初診時程度別の救急搬送人員と割合

医療機関へ救急搬送直後の初診時程度では、1,678人が入院の必要があるとされる中等症と診断され、181人が生命に危険がある重傷、生命の危険が切迫している重篤と診断されています（図5）。

年代別では、初診時に入院の必要があるとされる中等症以上の割合は80歳代で最も高い65.4%で、年齢が高くなるとともに中等症以上の割合も高くなっています（表1）。

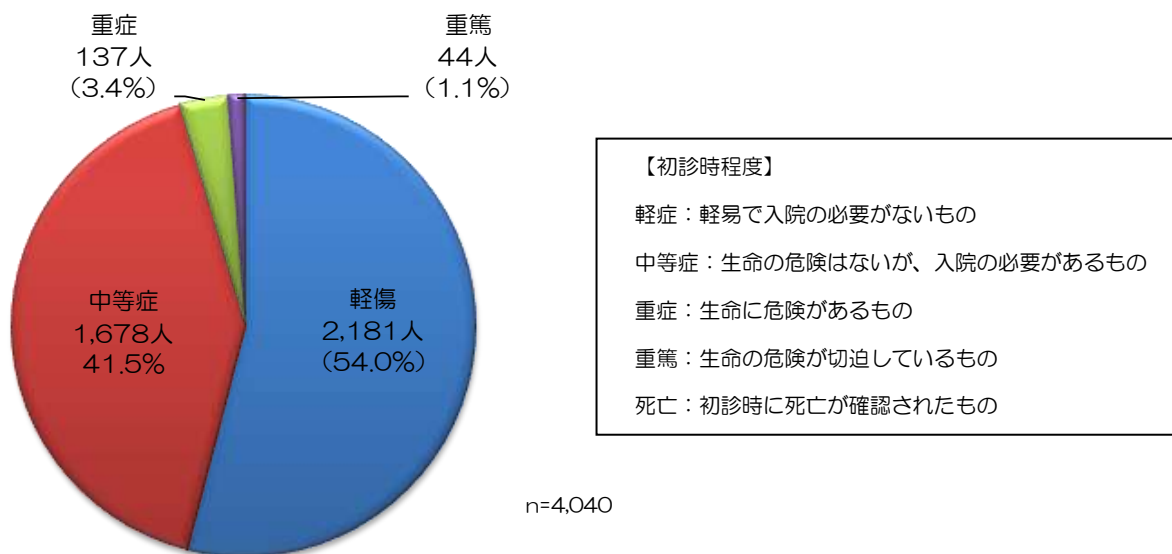


図5 初診時程度別の救急搬送人員と割合

表1 年代別の初診時程度別の救急搬送人員

年齢	軽症	中等症	重症	重篤	総計	中等症以上の割合
0-5歳	28	7	0	0	35	20.0%
6-9歳	39	13	0	0	52	25.0%
10-19歳	324	143	5	0	472	31.4%
20-29歳	267	146	4	1	418	36.1%
30-39歳	269	119	8	1	397	32.2%
40-49歳	225	139	13	3	380	40.8%
50-59歳	182	116	16	8	322	43.5%
60-69歳	278	213	23	4	518	46.3%
70-79歳	282	305	35	14	636	55.7%
80-89歳	225	386	27	13	651	65.4%
90歳以上	62	91	6	0	159	61.0%
総計	2181	1678	137	44	4040	46.0%

(5) 場所別発生状況

発生場所別に見てみると、39.3%が住宅等居住施設で発生しています。次いで、路上など道路・交通施設で23.8%となっています(図6)。

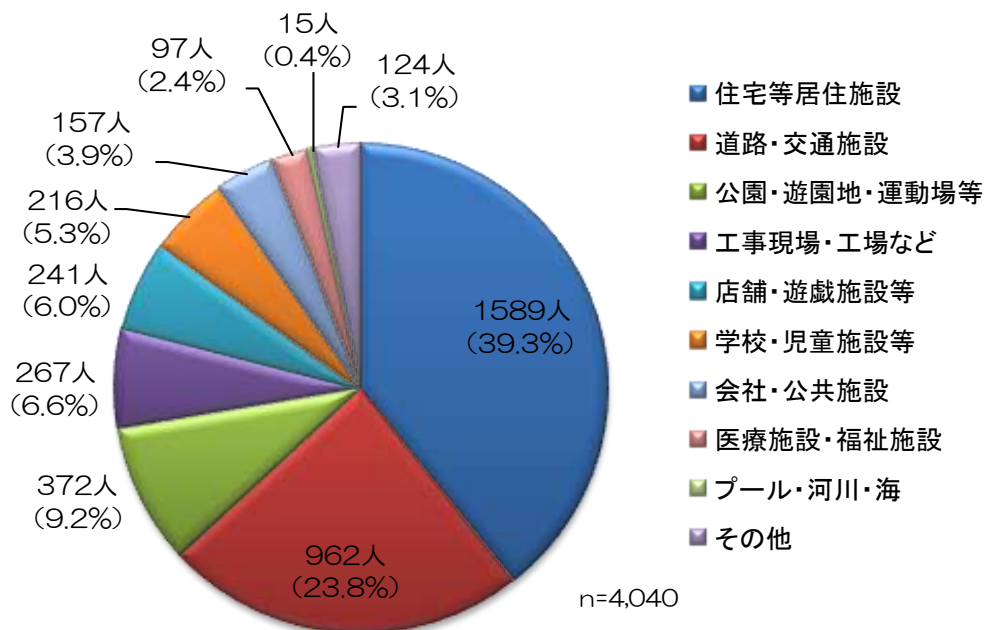


図6 発生場所別救急搬送人員と割合

(6) 時間帯別発生状況

時間帯別にみると、最も搬送人員が多いのは11時台と14時台で、388人となっています。1日を見てみると、10時から17時までの日中の時間帯で多く発生していますが、早朝や夜間帯でも救急搬送されていることがわかります(図7)。

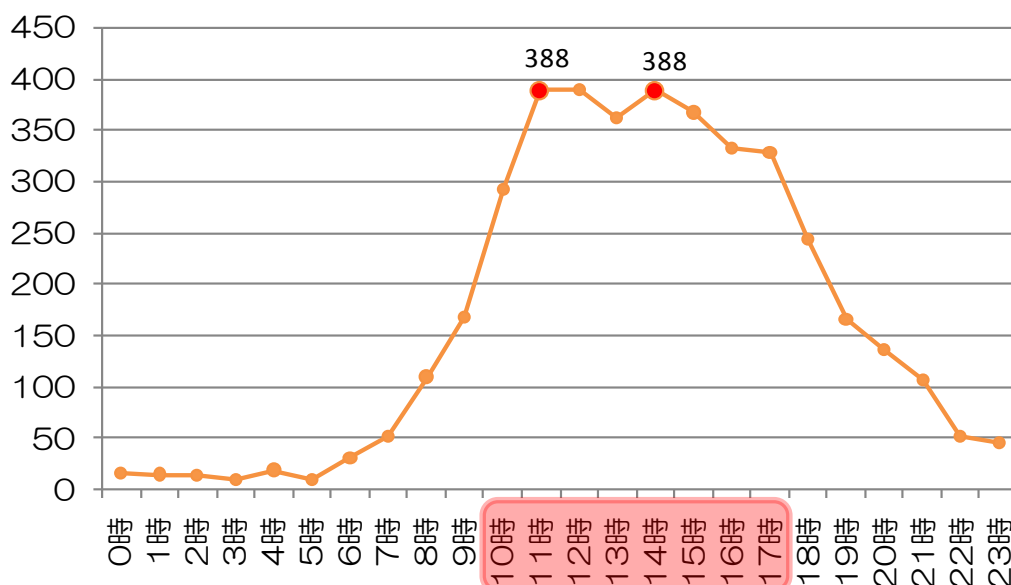


図7 時間帯別救急搬送人員

(7) 動作別発生状況

熱中症で搬送された4,040人のうち、発生に至る行動等が明らかに判明したものが1,298人で、このうち工事や作業に起因するものが583人で約45%、運動に起因するものが527人で約41%となっています。

なお、救急要請があったもののうち、自宅内で気分が悪くなり要請したなど、症状が出る前の行動が判明していないものは原因不明としました(図8)。

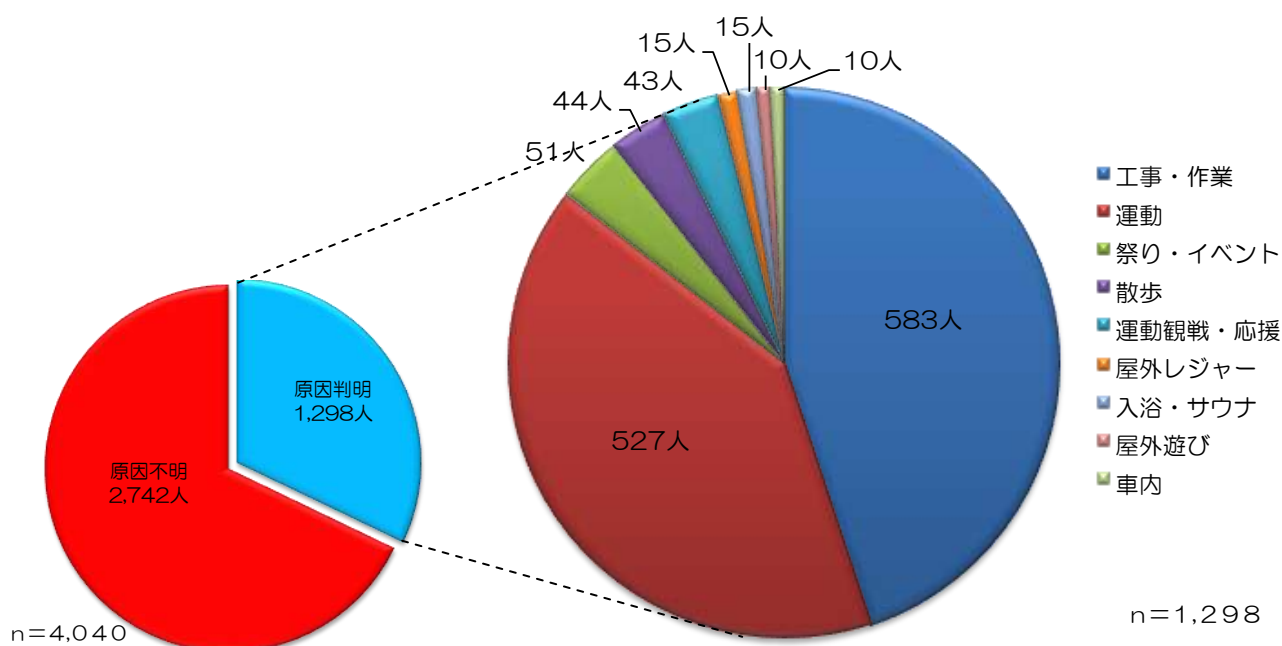


図8 発生要因動作別救急搬送人員

(8) 救急要請時の気温と搬送人員

救急要請時の気温と救急搬送人員の関係をみると、気温32℃台で最も多い775人が搬送されています。

また、気温28℃前後から急激に救急搬送人員が増えはじめ、気温28℃以上だけで3,517人(約87%)を占めています(図9)。

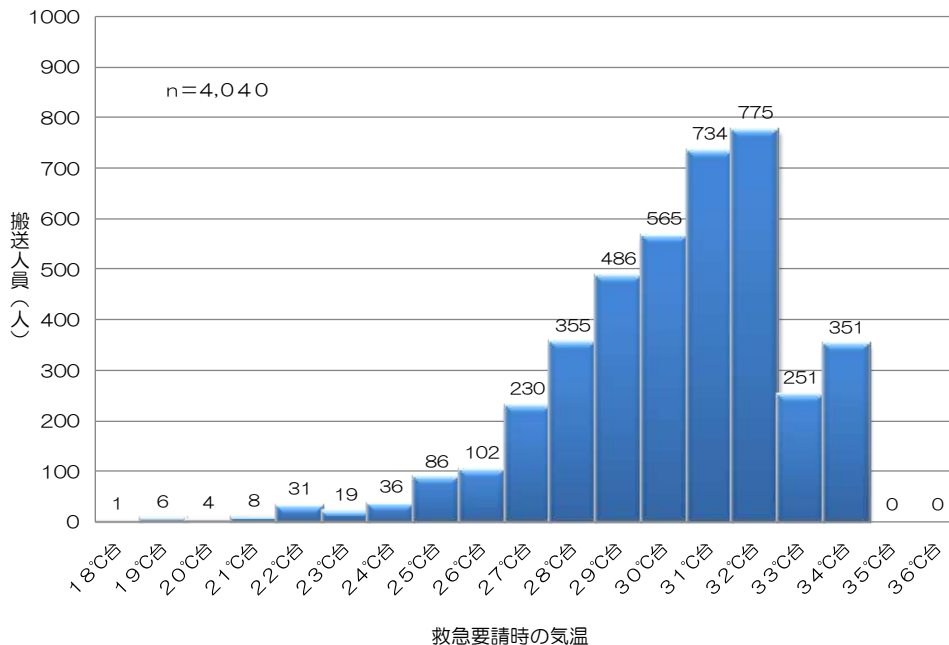


図9 気温別救急搬送人員

(9) 気温と湿度による救急搬送人員分布

救急要請があった時間の気温と湿度から救急搬送人員の分布を見てみると、気温28℃湿度65%あたりを中心に、気温26℃から32℃、湿度50%から80%の空間に多く分布していることが分かります(図10)。

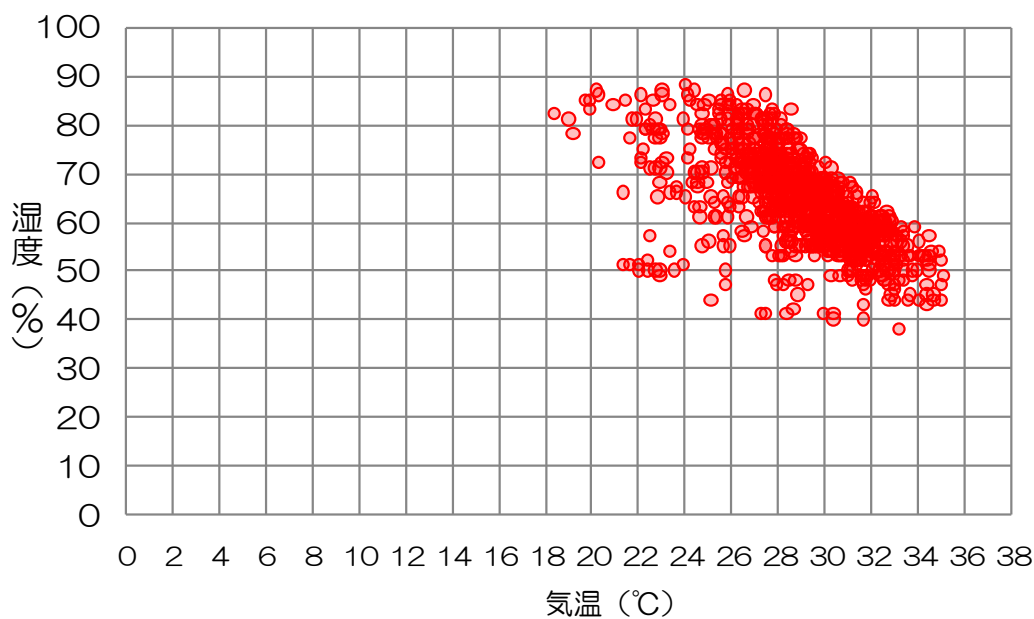


図10 気温と湿度による救急搬送人員分布

3 平成23年中の熱中症による救急搬送の特徴（5歳以下）

(1) 発生時間帯別救急搬送人員

時間帯別では、16時が最も多い6人が搬送されています。

また、就寝時間を除く全時間帯で発生しているのがわかります（図11）。

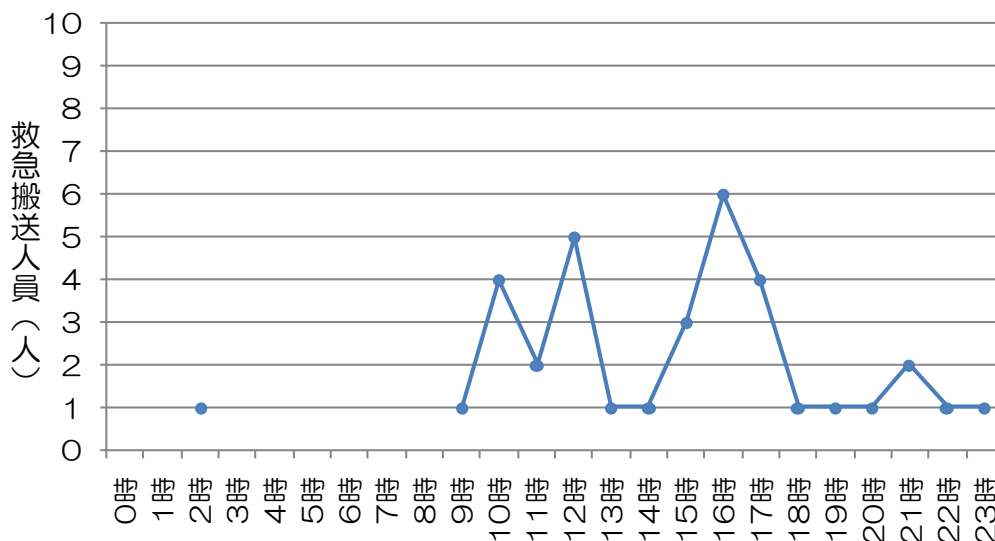


図11 発生時間帯別の5歳以下の救急搬送人員

(2) 場所別発生状況

住宅等居住施設の屋内が最も多く18人で、全体の約半数以上を占めています。

また、道路・交通施設の10人は車内で熱中症が発生しています（図12）。

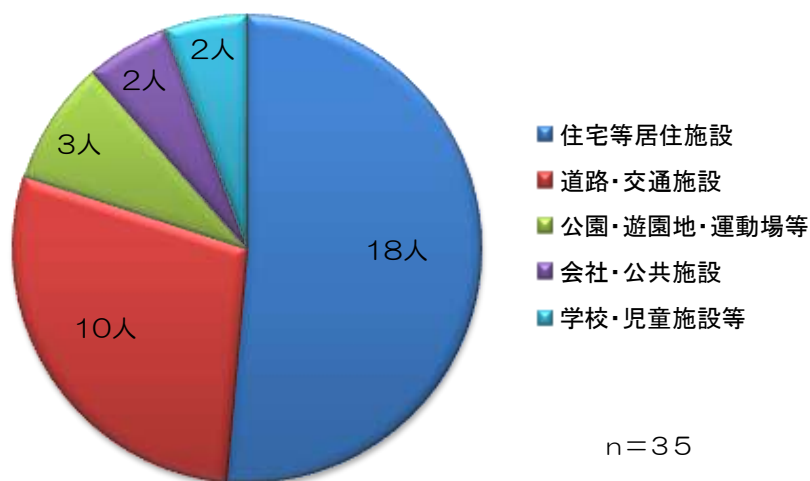


図12 発生場所別の5歳以下の救急搬送人員

(3) 動作別発生状況

発生時の行動が判明した14人のうち、10人が車内で発生しています。これは、少しの時間子どもを車内に残したことや子どもを車内に残したまま鍵をかけてしまい、車のドアが開くまでの間に車内の温度が上がり、熱中症を発症してしまったものです（図13）。

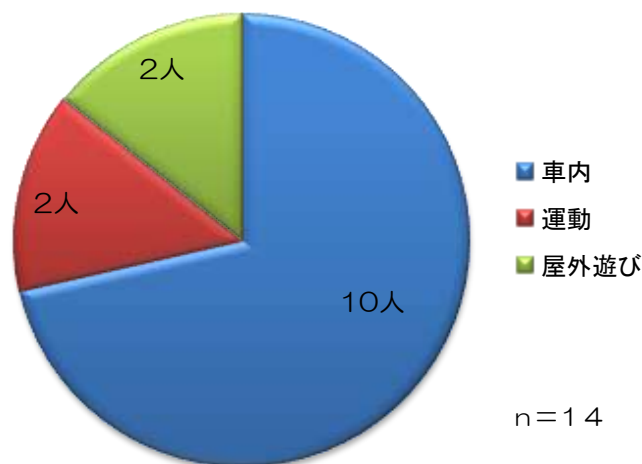


図13 発生要因動作別の5歳以下の救急搬送人員

5歳以下の熱中症による救急搬送の事例

○ 事例1

自宅駐車場内に停車中の車内で、子どもが内鍵を掛け車内に取り残されてしまった。ロードサービスに母親が連絡し対応を待っていたが、車内の子供が泣き出したので心配になり119番通報したもの。（1歳男児・熱中症・中等症）

○ 事例2

母親が誤って鍵を車内に入れたまま施錠してしまい、後部座席のチャイルドシート上にベルトをして座っていた子どもが降車不能となり、119番通報したもの。（2歳女児・熱中症・軽症）

○ 事例3

サッカーの練習を始め1時間後に嘔吐を数回したため休んでいたが、水分を摂ると嘔吐するので、心配した父親が救急相談センターに相談した結果、救急要請となったもの。（5歳男児・熱中症疑い・軽症）

5歳以下の熱中症による救急搬送からみる特徴と防止のポイント

- ・ 少しの間だからと言って、車内に子どもを残さない。
- ・ 乳幼児は、自分の体の異常をうまく訴えることができないため、保護者などは、子どもの顔色や行動などから体調の変化を見逃さない。
- ・ 身長の高い子どもやベビーカーの座面の高さは、大人よりも道路など地表面からの輻射熱が高いことを認識し、日陰を選んで歩くなど暑さを避けるよう心がける。

4 平成23年中の熱中症による救急搬送の特徴（6歳以上10歳未満）

(1) 発生時間帯別救急搬送人員

正午を挟む前後2時間に多く搬送されています（図14）。

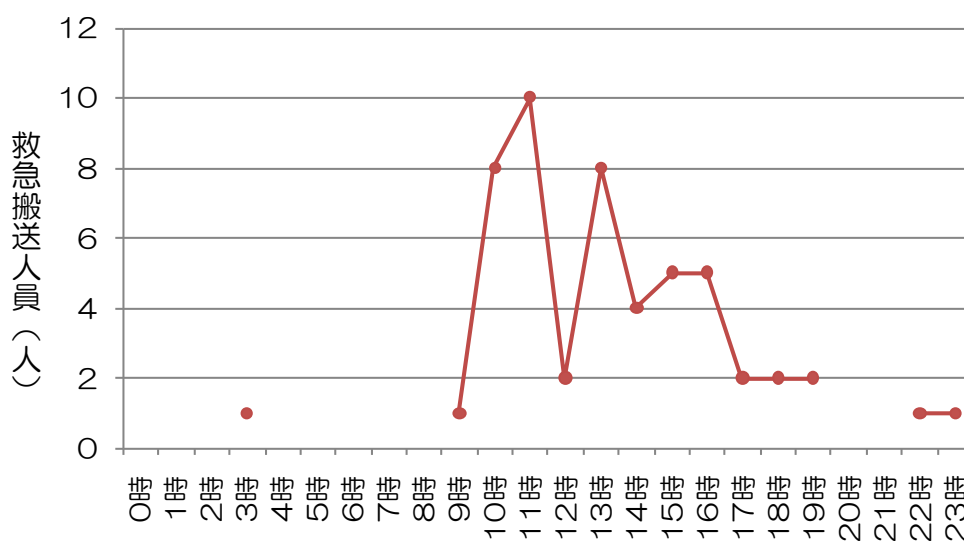


図14 発生時間帯別の6歳以上10歳未満の救急搬送人員

(2) 場所別発生状況

発生場所別では、学校・児童施設が最も多く14人で、全体の約27%を占めています。また、5歳以下と比べ公園等での発生割合が高くなっています（図15）。

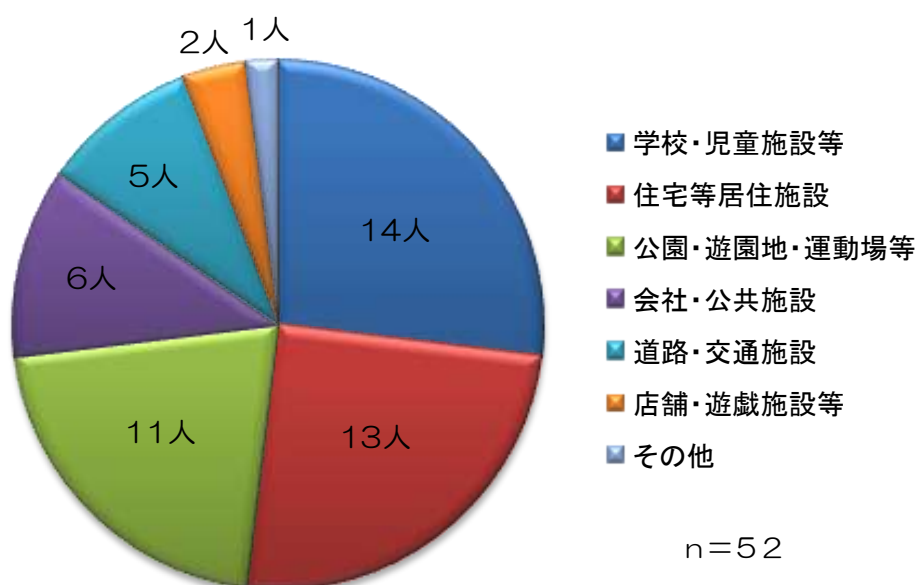


図15 発生場所別の6歳以上10歳未満の救急搬送人員

(3) 動作別発生状況

発生時の行動が判明した32人を見てみると、25人が運動中に発生しています(図16)。

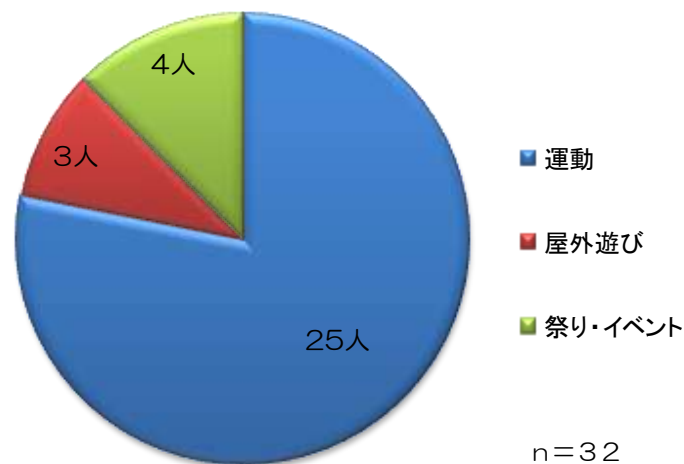


図16 発生要因動作別の6歳以上10歳未満の救急搬送人員

6歳以上10歳未満の熱中症による救急搬送の事例

○ 事例1

小学校体育館で運動会の練習中に、突然体調不良を訴え、意識が遠のいたため教員が救急要請したもの。(8歳女兒・熱中症・軽症)

○ 事例2

遊園地内を歩いていた時から何となく元気がなく、ヒーローショーを30分見た後にぐったりとしたため遊園地の医務室へ連れて行った。その後、医務室の看護師が救急要請したもの。(6歳男児・熱中症疑い・軽症)

○ 事例3

9時30分頃、小学校の体育館で体力測定(シャトルラン)を終え、教室に戻ってから頭痛と手足のしびれが起こったため救急要請したもの。(9歳女兒・熱中症・軽症)

○ 事例4

子供神輿を担いでいて休憩中に嘔吐し、右手がしびれるというため救急要請したもの。(8歳男児・熱中症・中等症)

6歳以上10歳未満の熱中症による救急搬送からみる特徴と防止のポイント

- ・ 学校の体育中など、集団行動を伴う状況で発生しているため、症状が悪化する前に体調が悪いと感じたら、指導者等に訴えさせる。
- ・ 集団行動では、計画的な休憩や水分補給などを行う。
- ・ 保護者や指導者は、子どもの体調の変化を見逃さないよう気を付ける。

5 平成23年中の熱中症による救急搬送の特徴（10歳代）

(1) 発生時間帯別救急搬送人員

時間帯別では、昼食後の14時台に多く搬送されています（図17）。

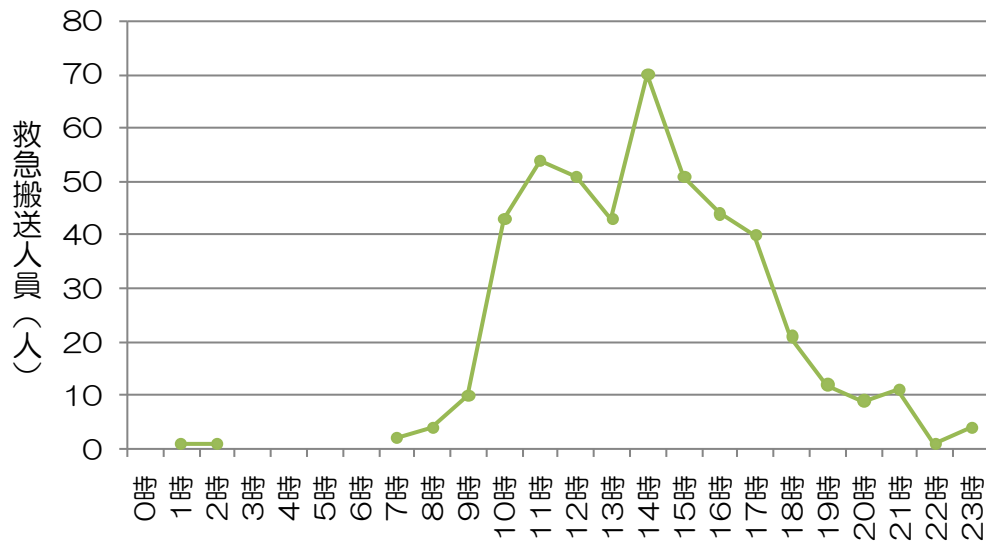


図17 発生時間帯別の10歳代の救急搬送人員

(2) 場所別発生状況

公園・遊園地・運動場等と学校・児童施設等で318人と全体の約67%を占めています。この年代は、学校での部活動など運動をする機会が多いことが要因と考えられます（図18）。

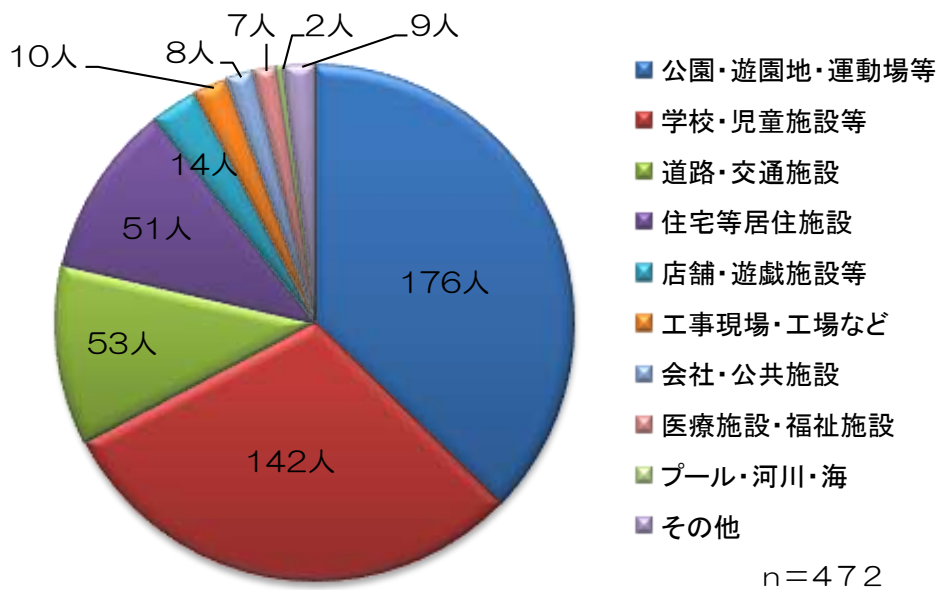


図18 発生場所別の10歳以上の救急搬送人員

(3) 動作別発生状況

発生時の行動が判明した370人を見てみると、全体の80%以上の300人が運動中に発生しています。

また、運動観戦や応援でも32人が救急搬送されています。(図19)。

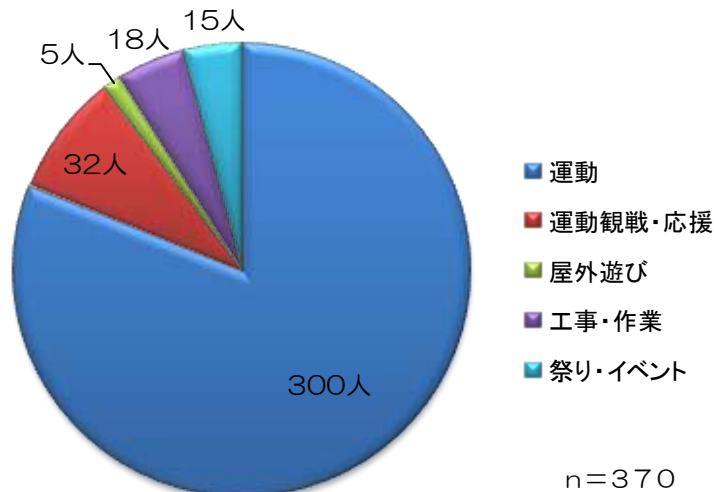


図19 発生要因動作別の10歳代の救急搬送人員

10歳代の熱中症による救急搬送の事例

○ 事例1

屋外野球場で、吹奏楽部員として高校野球の応援活動中に、生徒17名のうち9名が熱中症の症状を訴え救急要請したもの。(15歳から17歳の女性8名男性1名・熱中症・重症1名・中等症2名・軽症6名)

○ 事例2

グラウンドで、練習中の野球部員3名が手足のしびれ、脱力感、呼吸苦等を訴えたため学校関係者が救急要請したもの。(16歳男性3名・熱中症・重症1名・中等症2名)

○ 事例3

路上で、夏祭りの太鼓の発表後に気持ちの悪さを訴え、両手をふるわせたことから救急要請となったもの。(18歳女性・熱中症・軽症)

10歳代の熱中症による救急搬送からみる特徴と防止のポイント

- ・ 部活動など集団スポーツのなかで、熱中症が発生していることから指導者は計画的に休憩や水分補給をとることや、生徒等の体調の変化を見逃さない。
- ・ 運動中だけでなく、運動観戦や応援などでも発生していることから、運動をしてないからと言って、熱中症にならないと安心しない。
- ・ 人が多く集まる、祭りやイベント会場などでも発生しているため、体調に異常を感じたら無理をせず、休憩をとる。

6 平成23年中の熱中症による救急搬送の特徴（20歳以上60歳未満）

(1) 発生時間帯別救急搬送人員

6時頃から徐々に搬送人員は増加し、10時から17時までの日中の労働時間帯に多く発生しています。

また、夜間や深夜の時間帯でも発生しているのは、日中に体調不良などがあり、帰宅後に熱中症の症状が悪化し救急要請していることが考えられます（図20）。

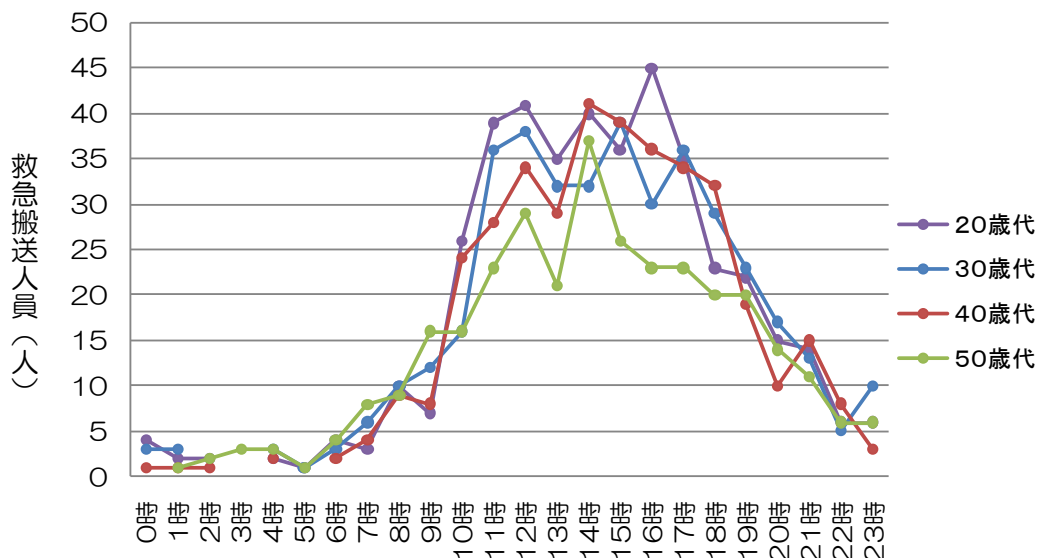


図20 発生時間帯別の20歳以上の救急搬送人員

(2) 場所別発生状況

道路・交通施設の420人と住宅等居住施設の372人で全体の50%以上を占めています。

また、工事現場などの労働環境で210人が救急搬送されています。（図21）。

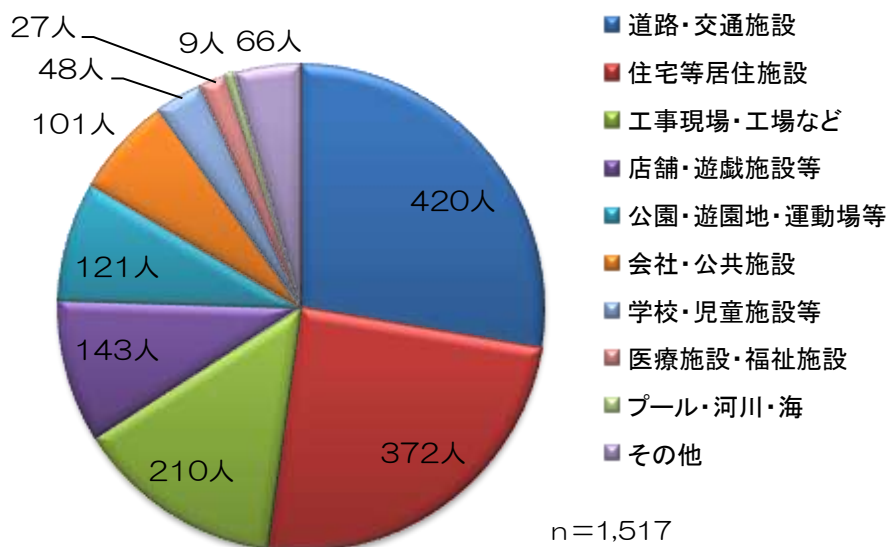


図21 発生場所別の救急搬送人員

(3) 動作別発生状況

発生時の行動が判明している636人を年代別、発生要因別に分類すると、全年代で工事などの労働環境で多く発生していることがわかります。

また、20歳代では運動での発生も多く、搬送人員は少ないものの50歳代では入浴やサウナでも発生しています（表2）。

表2 発生要因動作別の救急搬送人員

	工事・作業	運動	祭り・イベント	運動観戦・応援	屋外レジャー	入浴・サウナ	散歩
20歳代	93	86	9	2	-	-	1
30歳代	123	32	7	-	6	-	-
40歳代	132	24	4	2	3	-	2
50歳代	88	11	1	1	-	5	4

※ 動作が判明した636人で分析

20歳以上60歳未満の熱中症による救急搬送の事例

○ 事例1

外回りの仕事をしており、電車内で血の気が引き転倒した後、我慢ができなくなり途中下車し、駅職員に救急要請を依頼したものの。（27歳男性・熱中症・重症）

○ 事例2

建物解体作業現場において、午後の休憩中に両手の痺れと両下肢のつっぱりがあり、水分補給しても治まらなかったため同僚が救急要請したものの。（30歳男性・熱中症・軽症）

○ 事例3

子供の剣道大会の付き添いで体育館に来ていたところ、体育館の暑さから気分が悪くなってしまい救急要請したものの。（44歳女性・熱中症・中等症）

○ 事例4

アパート解体工事現場にて作業中、昼過ぎごろから体がフラフラし始め、その後呼吸が荒くなり、全身がしびれ動けなくなったため、心配した同僚が救急要請したものの。（52歳男性・熱中症・中等症）

20歳以上60歳未満の熱中症による救急搬送からみる特徴と防止のポイント

- ・ 工事や作業を伴う、仕事の最中に発生が多いため、適切な休憩とこまめな水分補給をとる。
- ・ 家庭菜園などでも発生していることから、無理のない作業を心がける。
- ・ 工事や作業を伴わない業務でも発生しているため、規則正しい生活と十分な食事など健康管理に気を付ける。

7 平成23年中の熱中症による救急搬送の特徴（60歳以上）

(1) 発生時間帯別救急搬送人員

10時から17時までの日中に多く発生しています。夜間や深夜の時間帯でも常に発生しているのが特徴的で、夜間や深夜であっても室内の温度や湿度に十分に気を付けるとともに、小まめな水分補給が必要であると考えられます（図22）。

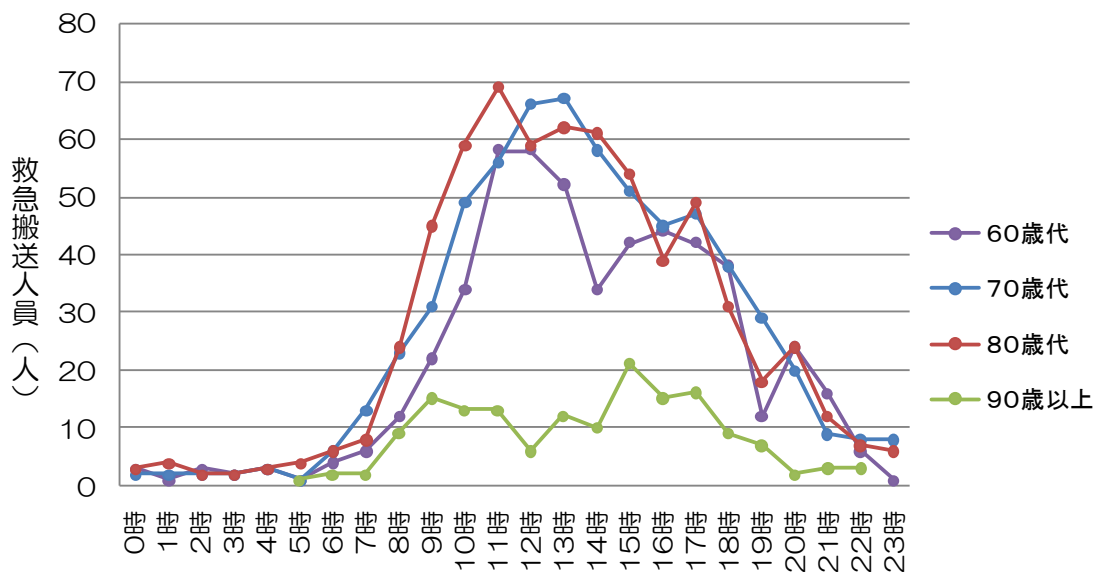


図22 発生時間帯別の60歳以上の救急搬送人員

(2) 場所別発生状況

住宅等居住施設が1,135人と最も多く全体58%を占めています。（図23）。

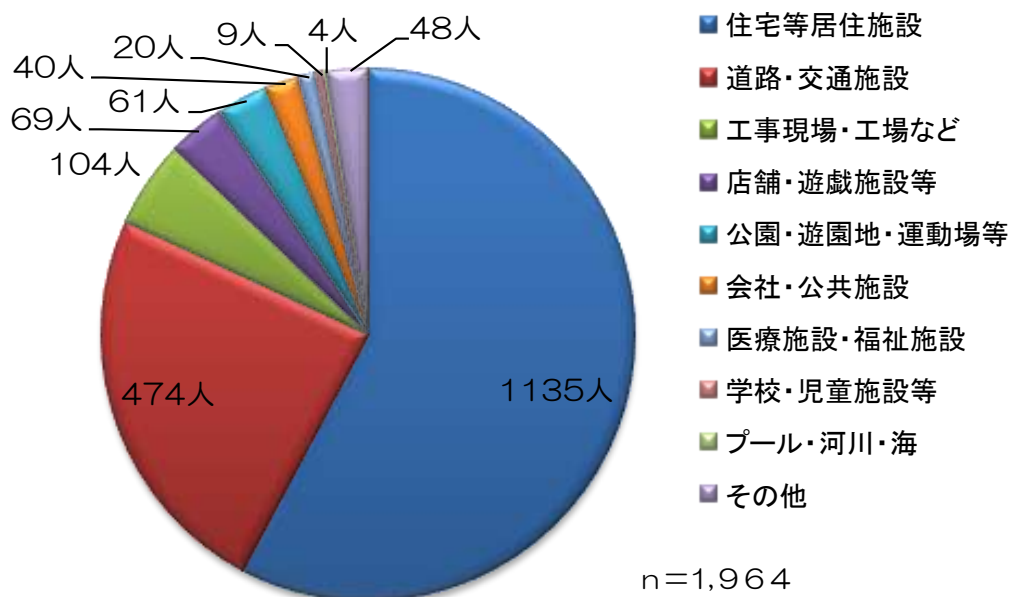


図23 発生場所別の救急搬送人員

(3) 動作別発生状況

発生時の行動が判明している246人を年代別、発生要因別に分類すると、他の年代と比べ散歩での発生数が多くなっています。また、行動が判明しなかった人数が多いことは、住宅等居住施設内で通常の生活を送っていて熱中症となった人が多く発生していることが考えられます（表3）。

表3 発生要因動作別の救急搬送人員

	工事・作業	運動	散歩	運動観戦・応援	祭り・イベント	屋外レジャー	入浴・サウナ
60歳代	83	18	12	2	2	2	-
70歳代	31	23	8	3	6	3	4
80歳代	14	4	12	1	3	1	6
90歳以上	1	2	5	-	-	-	-

※ 動作が判明した246人で分析

60歳以上の熱中症による救急搬送の事例

○ 事例1

祭りで子供神輿の引率をしていたが、急に目の前が真っ白になり、そのまま途中で数回休憩をはさみながら歩き続けていたが、症状が改善せず、自力で歩けなくなったため要請したもの。（64歳男性・熱中症疑い・軽症）

○ 事例2

自宅にて入浴中に浴室で音がしたので、家族が浴室を見に行ったら、浴槽内で夫の意識がなくなっていたため、救急要請したもの。（74歳男性・熱中症・重篤）

○ 事例3

自宅の庭で10分ほど散歩したあと、体が熱かったので体温を測ったところ、40℃近い熱があり、意識も朦朧としてきたため救急要請したもの（85歳男性・熱中症・中等症）

○ 事例4

自宅の庭で雑草を抜こうとした際に意識が朦朧としその場に倒れ、頭痛と手足の痺れがあるため救急要請したもの。（91歳女性・熱中症・中等症）

60歳以上の熱中症による救急搬送からみる特徴と防止のポイント

- ・ 高齢者になると暑さを感じにくくなるため、室内温度や外気温度をこまめに確認し、定期的な水分補給をする。
- ・ 温度計、湿度計や熱中症計を活用して、扇風機やエアコンの使用などにより室温が高くなるのを防ぐ。
- ・ 食欲不振など体調の変化を見逃さず、必要であれば医療機関を受診する。
- ・ 短時間の散歩、風呂やサウナで発生することもあるため、高温環境に長時間居ない。

8 熱中症とは

(1) 熱中症とは

人は、環境によって体温が変動するカエルや魚などの変温動物とは違って、24時間周期で36～37℃の狭い範囲に体の温度を調節している恒温動物です。体内では生命を維持するために多くの営みがなされていますが、そのような代謝や酵素の働きからみて、この温度が最適の活動条件なのです。

私たちの体では運動や体の営みによって常に熱が産生されますが、同時に、私たちの体には、異常な体温上昇を抑えるための、効率的な調節機構も備わっています。

暑い時には、自律神経を介して末梢血管が拡張します。そのため皮膚に多くの血液が分布し、外気への「熱伝導」による体温低下を図ることができます。

また汗をたくさんかけば、「汗の蒸発」に伴って熱が奪われますから体温の低下に役立ちます。汗は体にある水分を原料にして皮膚の表面に分泌されます。このメカニズムも自律神経の働きによります。このように私たちの体内で血液の分布が変化し、また汗によって体から水分や塩分（ナトリウムなど）が失われるなどの状態に対して、私たちの体が適切に対処できなければ、筋肉のこむらがりや失神（いわゆる脳貧血：脳への血流が一時的に滞る現象）を起こします。そして、熱の産生と「熱伝導と汗」による熱の放出とのバランスが崩れてしまえば、体温が著しく上昇します。このような状態が熱中症です。

熱中症は死に至る恐れのある病態ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

また、適切な応急処置により救命することもできます。

(2) 熱中症の症状と重症度分類

分類	症状
I 度	めまい・失神 〔「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分〕 〔 になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともあります。 〕 筋肉痛・筋肉の硬直 〔 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。 〕 〔 発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じます。 〕 〔 これを“熱痙攣”と呼ぶこともあります。 〕 大量の発汗
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 〔 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から“熱疲労” 〕 〔 “熱疲弊”と言われていた状態です。 〕
III 度	意識障害・痙攣・手足の運動障害 〔 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけが 〕 〔 ある、真直ぐ走れない・歩けないなど。 〕 高体温 〔 体に触ると熱いという感触です。従来から“熱射病”や“重度の 〕 〔 日射病”と言われていたものがこれに相当します。 〕

※ 参考文献：熱中症環境保健マニュアル（環境省）

9 熱中症の予防対策

(1) 暑さに身体を慣らしていく。

平成23年中の救急搬送状況からも、熱中症は梅雨の晴れ間や気温高い日、梅雨明けの蒸し暑い日に多く発生しています。体がまだ暑さに慣れていないため熱中症になったと考えられます。暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。

暑熱順化は、日常運動をすることによっても獲得できます。運動の強さ・時間・頻度や環境条件に影響されますが、暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれています。そのため、日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。じっとしていれば、汗をかかないような季節からでも、少し早足でウォーキングし、汗をかく機会を増やしていれば、夏の暑さに負けない体をより早く準備できることになります。

<対策>

- ウォーキングなど運動をすることで汗をかく習慣を身に付けるなど、暑さに強い体をつくる。
- 冷房に頼りすぎない。

(2) 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など、高温環境に長時間さらされないようにしましょう。

<対策例>

- 服装を工夫する。（襟元を緩める、ゆったりした服を着るなど通気を良くする。）
- 窓を開け、通気を保つ。
- 扇風機等を使用し、室内に熱気を溜めない。
- すだれ・よしず等を使用する。
- グリーンカーテンを作る。窓に遮光フィルムを貼る。
- エアコンによる室内温度の調整をする。
- 屋外では帽子をかぶる、日傘をさす。
- 日陰を選んで歩く、日陰で遊ぶなど日陰を利用する。
- 温度計や湿度計を設置して、こまめに確認し室内の温度の調整を行う。
- 熱中症計を活用する。

(3) 水分補給は計画的、かつ、こまめにする。

特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなるため、早めに水分補給をしましょう。普段の水分補給は、健康管理上からもお茶や水がよいでしょう。水分補給目的のアルコール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。

なお、持病がある方や水分摂取を制限されている方は、夏場の水分補給等について必ず医師に相談しましょう。

<対策>

のどが渇いてから水分補給をするのではなく、例えば時間を決めて水分補給することや外出前に水分補給をするなど、意識的に水分補給を心がけましょう

(4) 運動時などは計画的な休憩をする。

学校での体育祭の練習、部活動や試合中などの集団スポーツ中に熱中症が発生していることから、実施する人はもちろんのこと、特に指導者等は熱中症について理解して、計画的な休憩や水分補給など、熱中症を予防するための配慮をしましょう。

汗などで失われた水分や塩分をできるだけ早く補給するためには、水だけでなく、スポーツドリンクなどを同時に摂取するのもよいでしょう。

また、試合の応援や観戦などでも熱中症が発生していることから、自分は体を動かしていないからと言って注意を怠らないでください。

<対策>

- 指導者等が積極的、計画的に休憩をさせる。
- 指導者等は、体調の変化を見逃さない。
- 実施者は自分自身で体調管理を行い、体調不良の時は無理をせず休憩する。
- 屋外での応援や観戦など、運動をしていなくても高温環境にいることを忘れず、水分補給を心がける。

(5) 規則正しい生活をする。

夜更かし、深酒、食事を抜くなど不規則な生活により体調不良な状態では、熱中症になる恐れがあります。

<対策>

- 規則正しい生活と十分な食事をする。

(6) 乗用車等では子どもだけにしない。

車内の温度は短時間で高温になります。少しの間でも、子どもを車内に残さないようにしましょう。

<対策>

- 子どもを車内に、絶対残さない。

(7) 子どもは大人よりも高温環境にさらされています。

一般的に地面に近いほど、地面からの輻射熱は高くなります。子どもは大人に比べて身長が低いいため、大人よりも、地面から受ける輻射熱は高温となります。

<対策>

- 子どもは大人の想像以上に輻射熱等を受けていると考えましょう。
- 子どもの体調の変化に注意しましょう。

10 節電と熱中症対策

電力需要と供給のバランスによっては、昨年と同様に今夏も節電を実施することが予想されます。節電に配慮しつつ、体調管理を心がけ熱中症予防をしましょう。

(1) 身体に熱がこもらないようにしましょう。

薄着になったり、濡れタオルを準備したり、場合によっては霧吹きで身体を湿らせ、気化熱によって体温上昇を防ぐような工夫も必要です。熱せられた地面に打ち水をして、周囲を冷やすのと同様の考え方です。

(2) 冷却グッズ等を事前準備しましょう。

冷却グッズなどを事前に準備しておきましょう。突発的な場合は、濡れタオルなどでも代用できます。首や、脇の下、太ももの付け根など太い血管が走行している場所などに巻きつけ、効率よく体温管理するなどの工夫もあります。

(3) 温度計の設置など、様々な対策により熱中症に注意しましょう。

温度計、湿度計、熱中症計などを利用し、事前に危険を察知し、熱中症になるのを防ぎましょう。環境省が公表している、家庭で出来る節電アクションのなかでは、夏の冷房時の室温は28℃を目安にするように示されています。

一方、救急搬送データから、気温28℃を超えるあたりから救急搬送人員が急増し始めるという事実があります。このことから、おおむね28℃を目安に扇風機と冷房を組み合わせた使用など、工夫して室温の上昇を抑えましょう。

4 熱中症のサインと応急手当

～こんなときは熱中症を疑う～

- ★めまい、失神
- ★筋肉痛、筋肉の硬直、筋肉が痙攣する。
- ★大量の発汗
- ★頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- ★暑いのに汗をかいていない。皮膚が乾燥している。
- ★排尿回数が少ない。尿の色が濃い。
- ★意識状態がいつもと違う。もうろうとしている。
- ★異常な高体温となっている。

<応急手当>

- 1 風通しの良い日陰や、冷房の効いている場所に移動しましょう。
- 2 服をゆるめてからだを楽にしましょう。
- 3 冷たい水で冷やしたタオルを脇の下や足の付け根におき、体を冷やしましょう。
- 4 自分で飲めるようなら、経口補水液やスポーツドリンクや薄い食塩水（水1杯に1～2g食塩）を飲ませましょう。
- 5 意識障害などがあり、自力で飲めない場合は無理に水分補給する必要はありません。医療機関での受診が必要です。
- 5 意識状態がいつもと違ったり、暑いのに汗をかいていない、身体に熱がこもって高体温となっている場合などは、早期に医療機関で受診が必要です。