



# 熱中症を予防して 快適な夏にしましょう！



夏に向けて熱中症になる方が増えてきます！

コロナ禍でも、熱中症を知りしっかりと予防していきましょう。

## 梅雨明けは要注意！

まだ暑さが身体に慣れていないので注意が必要です。

## 熱中症のピークは7月・8月

気温が28度を超えると救急搬送者が増えています。



## 11時～15時は救急搬送者数増加

令和2年度は11時台～15時台は500以上搬送されています。  
夜間帯にも熱中症は注意が必要です。

## 発生場所は自宅が半数以上

65歳以上の方は半数以上が自宅にいて発症しています。

## 高齢者は熱中症にないやすい

救急搬送される方の半数以上は高齢者となっています。

東京消防庁HPより抜粋

救急車を呼ぶ？病院に行く？と迷ったら

⇒ **#7119（東京消防庁救急相談センター）**

意識がはっきりしない、自分で水を飲めない

⇒ **ただちに医療機関受診、または119番通報を！**



# ①熱中症とは？

温度や湿度が高い中で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、身体のだるさ、ひどい場合けいれんや意識の異常など、様々な障害を起こす症状のことです。

東京消防庁HPより抜粋

## ②熱中症の分類と対処方法

### 症状

### 対処

### 医療機関へ受診

#### 軽度

- めまい
- 立ちくらみ
- こむら返り
- 手足のしびれ



- 涼しい場所へ移動
- 安静
- 冷やした水分、塩分を補給



- 症状が改善すれば受診の必要なし

#### 中度

- 頭痛
- 吐き気・嘔吐
- 体がだるい
- 集中力や判断力の低下



- 涼しい場所へ移動
- 安静
- 衣服を緩め、体を冷やす
- 十分な水分・塩分を補給



- 口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は受診が必要



#### 重度

- 痙攣
- 体が熱い
- 意識がはっきりしない



- 涼しい場所へ移動
- 安静
- 衣服を緩め、保冷剤等で冷やす



- 急いで救急車を要請！



### ③熱中症予防のポイント

- ◎部屋の温度をこまめにチェック！
- ◎室温を28℃、湿度は60%以下を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ◎のどが渇いていなくてもこまめな水分摂取を行いましょう！水分摂取は1日あたり1.2リットルを目安に。
- ◎外出の際はゆったりとした服装で帽子や日傘の利用を行い、日焼け対策も！
- ◎無理をせず、適度に休憩を！
- ◎日頃から栄養バランスのよい食事と体づくりをしましょう。



### ④暑熱順化を獲得しよう！

暑熱順化とは、身体が暑さに慣れて、暑さに強くなることをいいます。やや暑い環境において、ややきつと感じる強度で、毎日30分程度の運動（ウォーキング等）を継続することで暑熱順化を獲得することができます。暑くなる前の時期から熱中症予防トレーニングを行い、暑さに負けない身体づくりを行いましょう！

数日～**2週間**で獲得できます！



一度暑さに順化しても運動をやめると元に戻ってしまうので、普段から汗をかく環境を作ることが大切です★

## ⑤ 熱中症の応急手当

- ・ 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に横になる。
- ・ エアコンをつける、扇風機・うちわで風をあて体を冷やす。
- ・ 飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に飲む。



持病をお持ちの方等はあらかじめかかりつけ医に相談し、熱中症対策についてのアドバイスをもらっておきましょう。

東京消防庁HPより抜粋

### **枝川長寿サポートセンター**

住所：江東区枝川1 - 8 - 15 - 101

電話：03 - 5634 - 0158

介護に関するご相談、介護予防について等  
こちらまで、お気軽にご相談ください。