



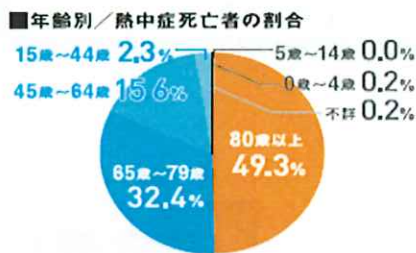
## 「熱中症予防対策」

今年も全国的に気温の高い傾向が続き、今後も猛暑日が予想されます。熱中症は、炎天下だけでなく、室内でも、夜間にも発症してしまう恐れがあります。熱中症は予防が大切です！今回の熱中症予防対策記事をご参考にくれぐれもご注意ください。

### 熱中症に関する大切なこと ! シニアは特に注意が必要です。

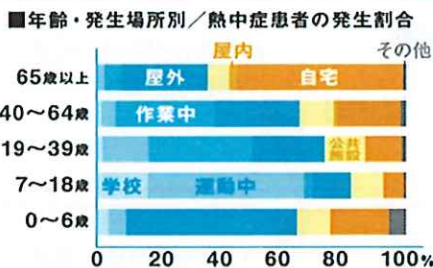
① **熱中症による死亡者数は真夏日(30℃)から増加  
 35℃以上の猛暑日は特に注意!!**

② **熱中症による死亡者の約8割が高齢者**



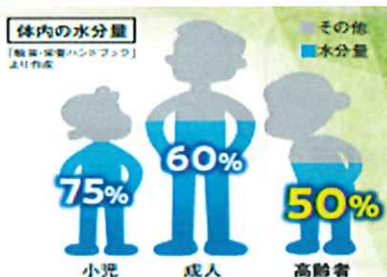
出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2019年」厚生労働省

③ **高齢者の熱中症は、半数以上が自宅で発生**



出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

④ **高齢者は、体内の水分が不足しがち  
 暑さに対する感覚機能や体の調整機能も低下**



※心臓や腎臓の悪い方、持病をお持ちの方は、かかりつけの医療機関等にご相談ください。

### 熱中症予防行動のポイント

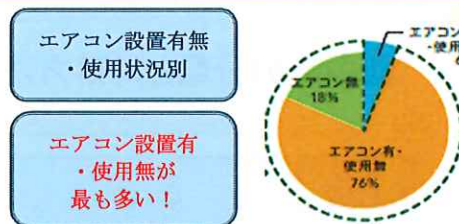
① **暑さを避けましょう!**

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



② **エアコンを上手に使用しましょう!**  
 また、エアコン使用中もこまめに換気しましょう。

屋内で死亡のうち約8割はエアコン使用せず



東京23区・熱中症死亡者状況(令和3年夏) 出典:東京都監察医病院

③ **のどが渴いていなくても、こまめに水分補給!**  
 ※持病の関係で、水分や塩分の制限がある方は、かかりつけ医療機関等にご相談ください。



④ **日頃から体調管理をしましょう!**

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

## 熱中症の対処法

消防庁によると、令和4年5月から9月の全国における熱中症による救急搬送人員の累計は、71,029人となっており、これは、平成20年の調査開始以降、3番目に多い搬送人員でした。また、前年度同期間の救急搬送人員47,877人と比べると23,152人増となりました。ここでは、万一、熱中症を発症したときの対処法などについてご案内します。

### + 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、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

首の周り・脇の下・太もものつけね  
など太い血管の部分を冷やす



飲めるようであれば  
水分をこまめに取らせる



持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

## 熱中症の分類と対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>・めまい</li> <li>・立ちくらみ</li> <li>・こむら返り</li> <li>・手足のしびれ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・涼しい場所へ移動</li> <li>・安静</li> <li>・冷やした水分、塩分補給</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・症状が改善すれば受診の必要なし</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛</li> <li>・吐き気・吐いた</li> <li>・体がだるい</li> <li>・集中力や判断力の低下</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・涼しい場所へ移動</li> <li>・安静</li> <li>・衣類をゆるめ体を冷やす</li> <li>・十分な水分と塩分の補給</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識障害（受答えや会話がおかしい）</li> <li>・けいれん</li> <li>・運動障害（普段通りに歩けないなど）</li> <li>・体が熱い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・涼しい場所へ移動</li> <li>・安静</li> <li>・衣類をゆるめ保冷剤などで冷やす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・急いで救急車を要請</li> </ul>