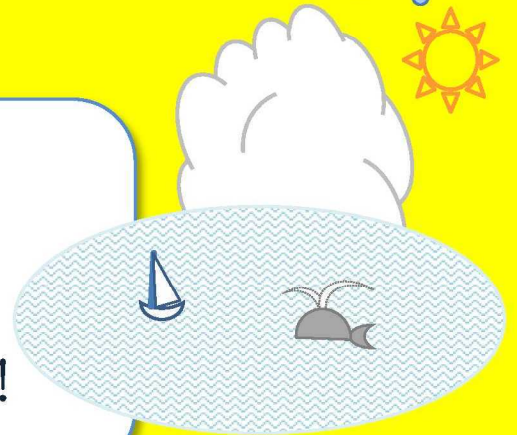


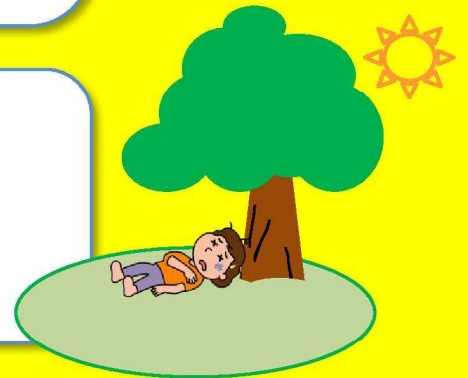
# 熱中症を予防して元気な夏を！



夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。  
熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！



このリーフレットでは、熱中症の症状や応急手当を紹介しています。



体調に異変を感じた場合は、無理せず**119番通報**をしてください。

※消防庁が作成した全国版救急受診アプリ「Q助」や「救急車利用リーフレット」も合わせてご覧ください。

(下記のQRコードをスマートフォンなどで読み取ることで、簡単に接続できます)



Q助サイト



救急車利用リーフレット



# 熱中症とは？

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、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことで、

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

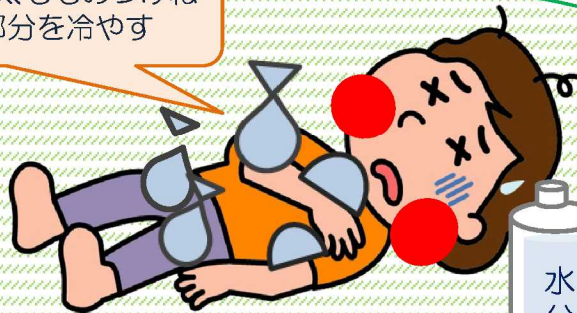
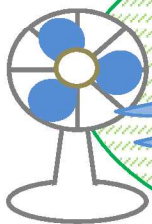
## 熱中症の分類と対処方法

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>

## 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

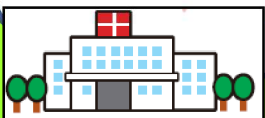
首の周り・脇の下・太もものつけねなど太い血管の部分冷やす



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



# 熱中症は予防が大切です



熱中症は正しい知識を身につけることで、  
適切に予防することが可能です。

熱中症予防行動のポイントとして、  
以下の項目を心がけてください。



- 部屋の温度に注意し、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。また、こまめに換気をしましょう。
- のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- 涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避けましょう。
- 熱中症警戒アラート発表時は外出をできるだけ控え、暑さを避けましょう。

- ・熱中症による救急搬送人員の年齢区分別では、高齢者が半数以上を占めています。また、傷病程度別では、全体の3割以上の方は入院（重症・中等症）が必要でした。
- ・発生場所別では、住居（敷地内全ての場所を含む）での発生が約4割を占めています。

※仕事場①：道路工事現場、工場、作業所等    仕事場②：田畑・森林、海・川等（農・林・畜・水産作業を行っている場合のみ）  
 公衆(屋内)：不特定者が出入りする場所の屋内部分    公衆(屋外)：不特定者が出入りする場所の屋外部分

熱中症による救急搬送人員の内訳（令和7年） ※5～9月の調査集計

【年齢区分別】

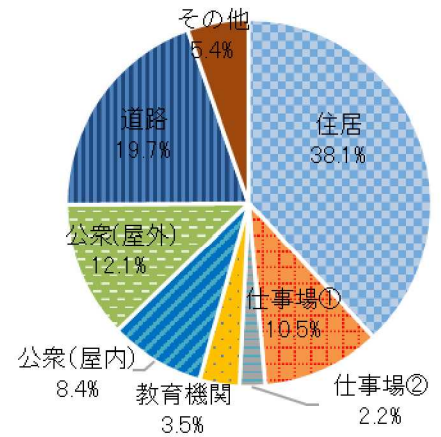
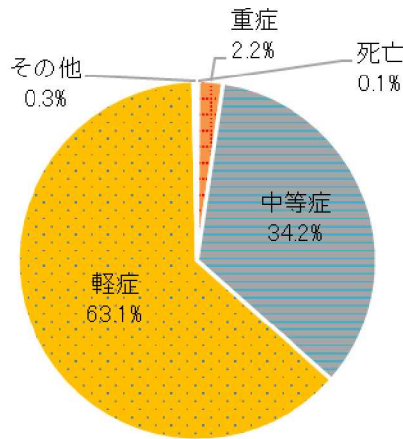
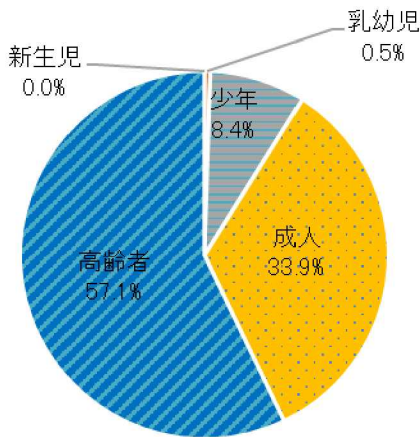
【初診時における傷病程度別】

【発生場所別】

高齢者が半数以上を占めています。

全体の3割以上の方は入院（重症・中等症）が必要でした。

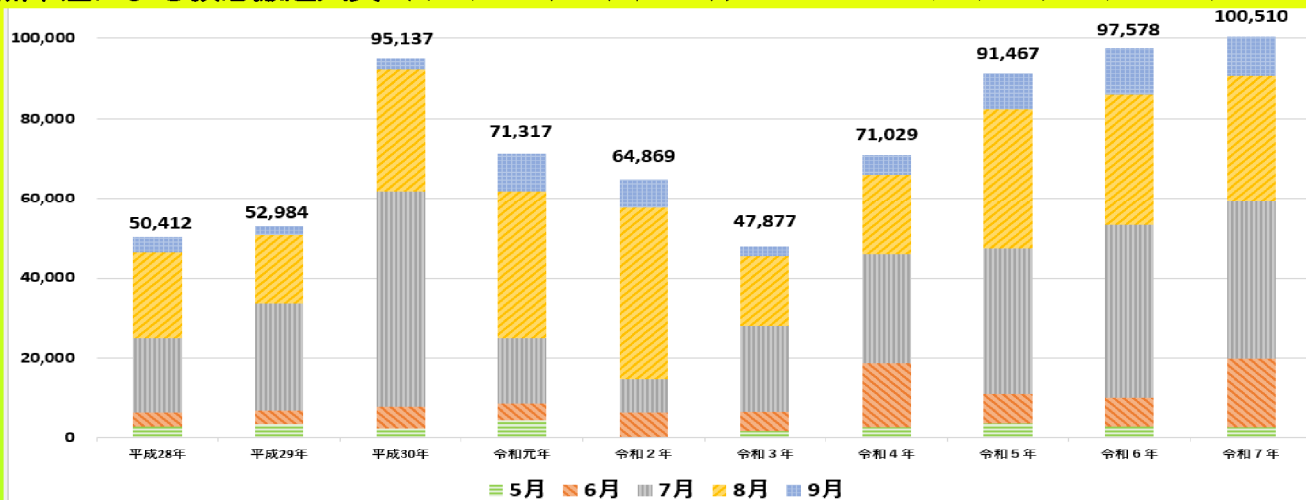
住居（敷地内全てを含む）での発生が約4割を占めています。



(注) 端数処理(四捨五入)のため、割合・構成比の合計は100%にならない場合がある。

令和7年も非常に厳しい暑さが続き、救急搬送人員の累計は、調査を開始した平成20年以降で最も多い100,510人でした。特に6月は過去最多の搬送人員だったことから、早めの予防が重要であるといえます。

熱中症による救急搬送人員（平成28年～令和7年） ※5～9月の調査集計（R2年は5月集計なし）



◆ 消防庁では「夏期における熱中症による救急搬送人員の調査」の速報を週ごとに公表しています。  
 URL： <https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html#heatstroke01>

参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル」

[http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke\\_manual.php](http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke_manual.php)



消防庁

FDMA  
住民とともに

<https://www.fdma.go.jp/>

