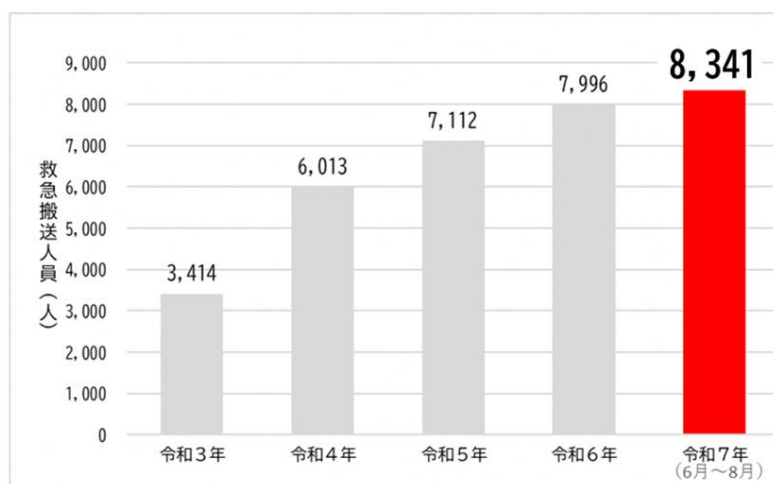


もう秋？でもまだ危険！ 熱中症に気を付けよう

⚠ 救急搬送が過去最多に！

今年の夏季（6月～9月）における東京消防庁管内の熱中症（疑いを含む）による救急搬送者は速報値で8,341人となり、昨年の最多記録である7,996人を超え、2年連続で過去最多を更新しました。

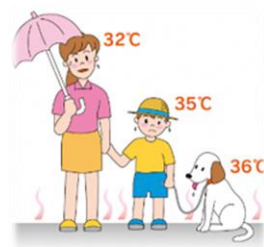
気象庁によると9月以降も気温が高くなる見込みで、厳しい暑さが予想されますので、引き続き熱中症に十分ご注意ください。



東京消防庁管内における過去5年間の熱中症による年別救急搬送人員（各年6月～9月）

⚠ 子供は大人より危険！！

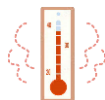
地面に近いほど輻射熱は高くなります。子供は大人の想像以上に熱中症になりやすいと考え、お子様の体調の変化にお気を付けください。



⚠ 熱中症対策とポイント

① 日ごろからからだを暑さに慣らし、暑さに強いからだを作しましょう。

② 高温・多湿・直射日光を避けましょう。



③ 水分補給は計画的かつこまめに行いましょう。



④ 運動時などは計画的な休憩を行いましょう。



⑤ 車両等でこどもだけにするのは避けましょう。





もしも熱中症の症状が出たら・・・？

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の処置が肝心です。



チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

救急車を待つ間

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう*

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

すみやかに医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」p.26



病院？救急車？迷ったら

#7119

こちらからもつながります

03-3212-2323
042-521-2323

☎ 電話で相談
東京消防庁救急相談センター

🌐 ネットでガイド
東京都救急受診ガイド

お問い合わせご相談はこちらまで！

江戸川消防署 Tel 03-3656-0119
小岩消防署 Tel 03-3677-0119
葛西消防署 Tel 03-3689-0119

東京消防庁HP
熱中症特設ページ

