

# 熱中症に注意しましょう！！

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす危険な病気です。

熱中症を罹った場合は、直ちに水分補給や体温を下げるなどの対応を行わなければなりません。不安を感じた際には、救急車の要請を行って下さい。

熱中症を知って、しっかり予防しましょう！

**【注意】①屋内・屋外どこでも起こる可能性があります。**

**②のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。**

**③高温・多湿な環境下では、マスク着用により熱中症のリスクが高くなります。**

## ● 熱中症が起こりやすい条件

### <環境>

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・炎天下での激しい運動、仕事
- ・急激な気温の上昇

### <なりやすい人>

- ・高齢者、子供、肥満の人
- ・脱水症状にある人
- ・暑さに慣れていない人
- ・普段から運動をしていない人
- ・屋外での作業、仕事の多い人
- ・病気の人・体調の悪い人



## ● 熱中症の予防策

### ポイント1 体調を整える

睡眠不足や風邪気味など、体調の悪い時は暑い日中の外出や運動は控える。持病をお持ちの方は夏の過ごし方を医師に相談し、上手にコントロールしましょう！

### ポイント2 服装に注意

通気性の良い服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう！  
状況に応じて、マスクを外しましょう！



### ポイント3 こまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じた時には、すでにかかなりの水分不足になっているものです。定期的に少しずつ水分を補給しましょう！

### ポイント4 年齢に関係なく、注意する



体内の機能が発育中の子供や、体力が衰え始めた高齢者まで年齢層に関係なく熱中症になる恐れがあります。予防を心がけることが何よりも大切です。

● 熱中症かもしれないと思ったら

- ・日陰やクーラーのきいた室内など、涼しい場所に移動する。
- ・衣服をゆるめて寝かせる。
- ・冷たい水で濡らしたタオルを首や脇の下、太もものつけねなどにあて、うちわ等であおぎ体を冷やす。
- ・自分で飲めるようなら、0.1%から0.2%くらいの食塩水かスポーツドリンクなどで、水分を少しずつ頻繁に補給する。



● こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう

- ・**自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合**
- ・**意識がない(おかしい)、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方**

○ 次の表は、平成29年から令和8年までの埼玉県央広域消防本部管内で搬送された年齢別状況及び初診時傷病程度別です。

- ※ 令和8年は調査開始の5月1日から5月31日において発生した人数
- ※ 令和7年は調査開始の5月1日から9月30日において発生した人数
- ※ 令和6年は調査開始の5月29日から10月6日において発生した人数
- ※ 令和5年は調査開始の5月1日から10月1日において発生した人数
- ※ 令和4年は調査開始の4月25日から10月2日において発生した人数
- ※ 令和3年は調査開始の4月26日から10月3日において発生した人数
- ※ 令和2年は調査開始の6月1日から10月4日において発生した人数
- ※ 令和元年は調査開始の4月29日から10月6日において発生した人数
- ※ 平成30年は調査開始の4月30日から9月30日において発生した人数
- ※ 平成29年は調査開始の5月1日から10月1日において発生した人数

〔年齢別状況〕

	新生児	乳幼児	少年	成年	高齢者	合計
令和8年	0	0	1	8	6	15
令和7年	0	1	26	84	164	275
令和6年	0	2	15	66	124	207
令和5年	0	1	27	63	177	268
令和4年	0	1	24	71	148	244
令和3年	0	0	11	40	59	110
令和2年	0	1	12	48	107	168
令和元年	0	0	12	63	103	178
平成30年	0	3	22	72	105	202
平成29年		1	19	33	61	114

【新生児】生後28日未満 【乳幼児】生後28日以上満7歳未満 【少年】満7歳以上18歳未満  
 【成年】満18歳以上65歳未満 【高齢者】満65歳以上

## 〔初診時程度別状況〕

	死亡	重症	中等症	軽症	合計
令和8年	0	0	5	10	15
令和7年	0	11	115	149	275
令和6年	0	7	71	129	207
令和5年	0	10	88	170	268
令和4年	0	7	80	157	244
令和3年	0	4	34	72	110
令和2年	0	7	67	94	168
令和元年	0	3	74	101	178
平成30年	0	7	73	122	202
平成29年	0	2	40	72	114

【死亡】初診時において死亡が確認されたものをいう。

【重症】傷病程度が3週間以上の入院加療を必要とするものをいう。

【中等症】傷病程度が重症または軽症以外のものをいう。

【軽症】傷病程度が入院加療を必要としないものをいう。