



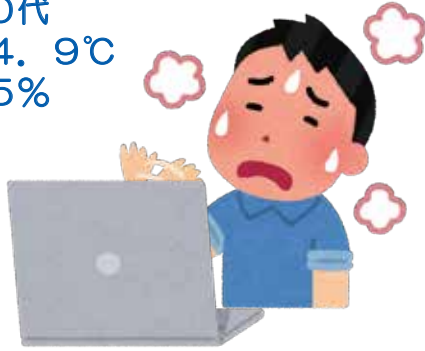
## 意外と身近な熱中症



～熱中症による救急搬送事例～

テレワーク中、頭痛、ふらつき、嘔気があり、様子を見ていたが症状が改善されなかった

年齢：30代  
気温：34.9℃  
湿度：65%



※気温が高なくても湿度が高いと、熱中症になることがあります！

子供を乗せた後、運転席に移動している途中、子供がドアロックボタンを押してしまった

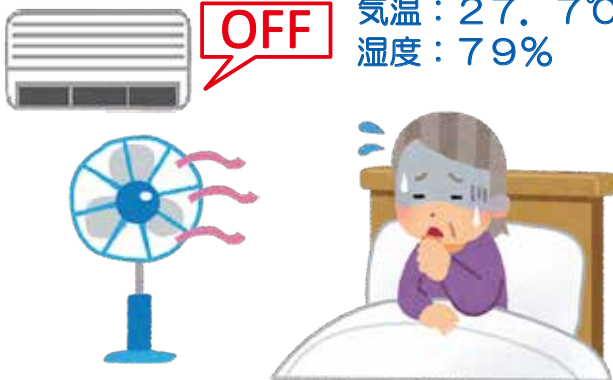
年齢：1歳  
気温：28.4℃  
湿度：75%



※夏場の車内の温度は、短時間で高温になります！

エアコンが故障しており、夕方に家族が帰宅し、具合が悪そうな傷病者を発見した

年齢：90代  
気温：27.7℃  
湿度：79%



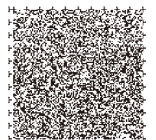
※熱中症死亡者の約8割は高齢者であり、特に屋内でエアコンを使用していない場合に多く起こっています

運動会の練習をしていた複数の生徒が頭痛を発症した

年齢：10代  
気温：27.7℃  
湿度：60%



※課外活動等では、複数の生徒が熱中症で救急搬送されています



# 熱中症予防の「あつさなき」

## 暑さ指数<sup>※1</sup>等をチェック

あつ ~暑さ指数、熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートの情報を確認~



暑さ指数

35以上 熱中症**特別警戒**アラート **NEW**  
33以上 熱中症**警戒**アラート **発表!**

・詳しくは→

熱中症予防情報サイト

検索

暑さ指数  
(イメージ)

危険  
(31以上)

嚴重警戒  
(28以上31未満)

警戒  
(25以上28未満)

注意  
(25未満)

## さける ~高温、多湿、直射日光を避ける~



- ・夏季の晴天日には、日射を遮ることにより暑さ指数を下げることができます。日傘をさす、帽子をかぶる、日陰を選んで歩くなどの工夫が有効です。
- ・クーリングシェルター<sup>※2</sup>の活用  
危険な暑さから避難できる場所として市町村長が指定した施設であり、熱中症特別警戒アラートの発表期間中、一般に開放されます。

クーリング  
シェルターの  
マーク



## ならす ~暑さに体を慣らす~

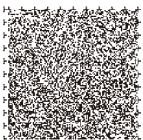
- ・暑くなり始めた時期から適度に運動しましょう。
- ・水分補給を忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



多摩小平保健所  
のびのびカラオケ  
あつさなき

## きゅうけい ~運動時などは計画的な休憩を~

- ・指導者等が積極的、計画的に休憩させましょう。
- ・のどが渇く前に水分補給  
(目安：1日あたり1.2リットル)
- ・大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに
- ・高齢者や子どもは熱中症になりやすいことを認識し、周囲が積極的に声をかけましょう。



※<sup>1</sup>暑さ指数：①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

※<sup>2</sup>クーリングシェルター：場所、開放時間等の詳細については、各市が公表している情報をご確認ください。

# 熱中症って？どんな症状？



## 熱中症とは・・・

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。



## こんな症状があったら熱中症を疑いましょう！

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、足の筋肉がつる、気分が悪い  
頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感  
けいれん、高体温、意識消失

# 熱中症かなと思ったら…

## 熱中症の症状の確認

### 軽 症

めまい・立ちくらみ  
手足のしびれ  
足の筋肉がつる  
気分が悪い



意識はあり、反応が正常

### 中等度

頭痛、吐き気、  
嘔吐、倦怠感、  
虚脱感



### 重 度

けいれん  
高体温



意識消失  
反応がおかしい

## 熱中症を疑った時の応急処置

- ・ 涼しい場所へ避難させる
- ・ 衣類をゆるめ、体を冷やす
- ・ 水分、塩分の補給をする



症状改善



症状が  
改善しない

水を自力で  
飲めない

医療機関へ

救急車を要請

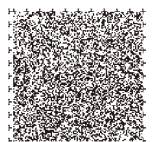


## 救急車を待つ間

- ・ 涼しい場所へ避難させる
- ・ 衣類をゆるめ  
体を冷やす

## 出典

環境省熱中症予防サイト、環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」  
厚生労働省、経済産業省、環境省「高齢者のための熱中症対策」  
厚生労働省「熱中症予防のために」、東京都熱中症対策ポータルサイト  
東京消防庁「熱中症に注意」、東京消防庁「熱中症に注意！～夏本番前から熱中症予防対策を!!」





# 6月は 蚊の発生防止強化月間

## 蚊に刺されても、かゆくなるだけだと思いませんか？

蚊は人を刺すだけでなく、様々な感染症を媒介します。デング熱やジカウイルス感染症は、デングウイルスやジカウイルスを保有した蚊に刺されて起こる感染症で、主な媒介蚊は**ヒトスジシマカ**という種類です。これらの感染症に有効な予防接種はなく、感染しないためには蚊に刺されないことが重要です。蚊を減らす対策を行い、蚊に刺されないように注意しましょう！

ヒトスジシマカ



## 蚊を減らすためのポイント

ヒトスジシマカは水際に卵を産み付け、幼虫（ボウフラ）からさなぎを経て成虫になるまで、**たまり水**などの水中ですごします。そのため、**たまり水**を減らすことができれば、蚊が卵を産み付ける場所が減り、蚊の発生を抑えることができます。

## たまり水になりやすい場所



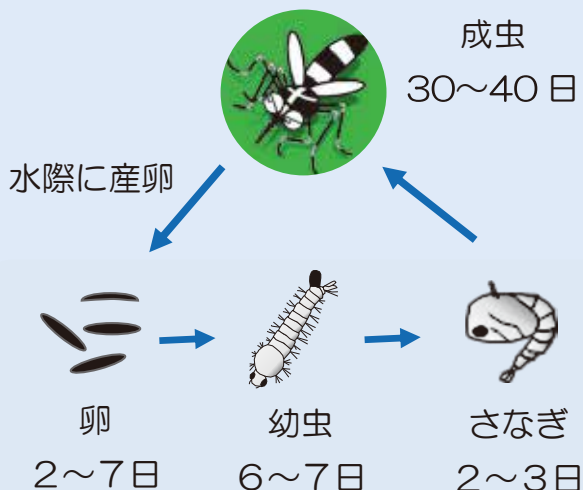
空きビン  
・缶



植木鉢の  
受け皿



雨ざらし  
のバケツ



## 蚊に刺されないために

- 屋外では肌の露出を控えましょう
- 虫よけ剤を上手に利用しましょう
- やぶ、草むらはせん定や草刈りをしておきましょう



多摩小平保健所  
オリジナル  
キャラクター  
あろうさぎ



専用の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。

令和6年6月発行 登録番号(6)1

編集・発行 東京都多摩小平保健所 市町村連携課 企画調整担当  
東京都小平市花小金井 1-31-24

☎042-450-3111 E-mail S1153504@section.metro.tokyo.jp

※多摩小平保健所は小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市を管轄しています