



# 熱中症にご注意！

6月に入り、早くも熱中症のニュースが聞こえてきます。今年の夏は平年に比べて高くなるとの予想もあります。今月は、夏期（7～9月）に入る前に熱中症について考えていきましょう！

## 熱中症とは？

- ・ **高温環境下**で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、**体内の調整機能が破綻**し、**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、発症する障害の総称です。
- ・ 家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いために熱中症になる場合があるので、要注意です

消防庁のデータによると、平成24年夏期（7～9月）の全国の熱中症による救急搬送された人は**4万人**を超えていました。これは、平成20年の調査開始以来、平成22年に次ぐ搬送人数となっています。

○ 救急搬送された人の年齢区分をみると、高齢者（65歳以上）が2万人弱と最も多く、全体の45%を占めています。次いで成人（18歳以上65歳未満）が40%、少年（7歳以上18歳未満）が14%、乳幼児（生後28日以上7歳未満）が1%の順となっています。

○ 医療機関での初診時における傷病程度をみると、軽症が64%と最も多く、次いで中等症33%、重症2%、死亡は0.2%の順となっています。

○ 都道府県別の救急搬送された人は、東京都が最も多く3,090人で、次いで埼玉県2,847人、大阪府2,749人となっており、大都市を含む都府県が多くなっています。

一方、都道府県別人口10万人当たりの救急搬送された人についてみると、鳥取県が最多で59.29人、次いで島根県57.85人、岡山県54.49人、京都府50.34人、秋田県48.80人でした。

昨年の

救急搬送

状況



## CHECK!

### 応急処置

- ① **涼しい場所に避難する**  
風通しのよい日陰やクーラーの効いている室内などに避難する。
- ② **衣服を脱がせ、身体を冷やす**  
衣服を脱がせて、体の熱を放散させます。  
体温の冷却は、皮膚に水をかけたり、扇風機やうちわであおいだりして、できるだけ早く行う。
- ③ **水分を与える**  
冷たい水を与える。意識がはっきりしていれば水分の経口摂取はできます。
- ④ **救急車を呼ぶ**  
意識がない、呼びかけに応答しないときは直ちに救急車を呼びましょう

### 予防方法



- ① **天気予報をチェック**  
夏の初めなどまだ暑さに慣れていないときに、急に暑くなったりすると起こりやすいです。気温の変化に注意しましょう
- ② **体調を整える**  
睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう
- ③ **服装に注意**  
通気性のよい洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。
- ④ **こまめに水分補給**  
「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いです。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。

