

## 夏本番前から熱中症予防対策！！

例年、夏季は気温の上昇とともに熱中症による救急要請が増加します。救急出場が増加すると、通報を受けてから救急車の到着までに時間を要することとなり、救える命が救えなくなってしまうます。熱中症予防対策は自分だけではなく、誰かの命を救うことにも繋がります。

熱中症は重症化すると命の危険を伴うものです。夏本番に向けて、熱中症予防対策を行い、熱中症に強い体を作りましょう！！

### 熱中症の予防とポイント

熱中症とは、水分補給が足りない状態や気温や湿度が高い環境にすることで、体温調節機能がうまく働かなくなり生じる、めまい、吐き気、頭痛などの様々な症状の総称を言います。

#### 1 暑さに体を慣らしていく（暑熱順化）。

<ポイント>

日頃からウォーキングなどの運動をすることで、汗をかく習慣を身につけ、熱中症にかかりにくい暑さに強い体をつくりましょう。



#### 2 高温・多湿・直射日光を避ける。

<ポイント>

屋外では・・・

- ▶ 帽子や日傘を使いましょう。
- ▶ 日陰を選んで歩きましょう。
- ▶ こまめに休憩しましょう。



屋内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンを使用しましょう。
- ▶ ブラインドやすだれで直射日光を遮りましょう。



### 3 水分補給は計画的、かつ、こまめにする。

#### <ポイント>

- ▶ のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。特に高齢者は注意しましょう。
- ▶ 起床時、入浴前後にも水分を補給しましょう。
- ▶ 大量の汗をかいた時は塩分も補給しましょう。



### 4 運動時などは計画的な休憩をする。

#### <ポイント>

- ▶ スポーツを行う人はもちろん、指導者等も熱中症について理解しましょう。
- ▶ 大量の発汗があった場合は、スポーツドリンクなどを摂取しましょう。
- ▶ 応援や観戦などでも熱中症が発生しています。水分をしっかり補給し、注意を怠らないようにしましょう。



### 5 乗用車等で子供だけにしない。

#### <ポイント>

- ▶ 車のような空間は短時間で室温が上昇し、事故につながります。
- ▶ 子供を車の中で、決して一人にしないでください。



### 6 子供は大人よりも高温環境にさらされている。

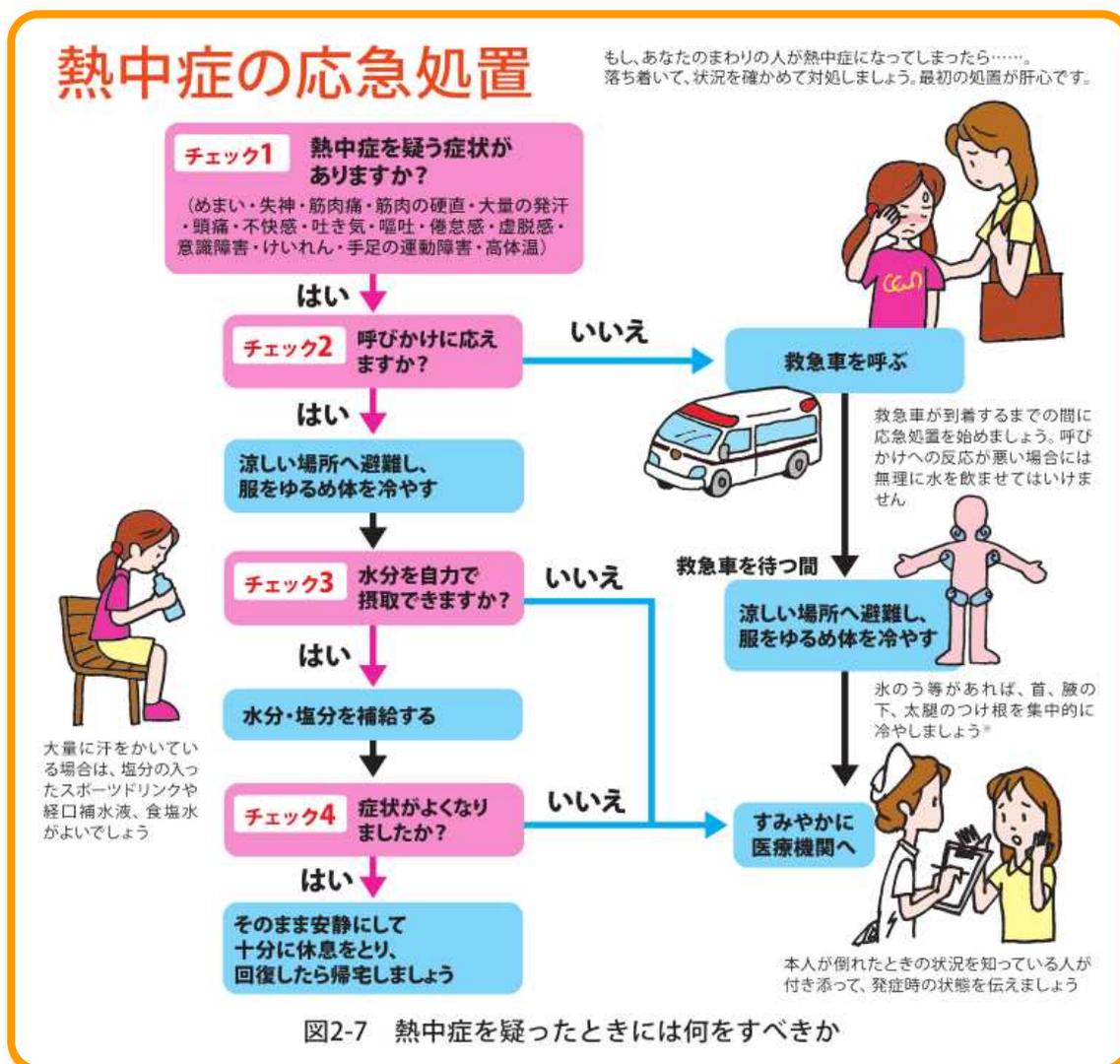
#### <ポイント>

- ▶ 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輻射熱等の影響を受けていると考えましょう。
- ▶ 子供の体調変化に注意しましょう。



## 熱中症を疑う症状と応急手当

熱中症を疑った時には、放置すれば死に直結する緊急事態であることをまず認識し、下図を参考に対応してください。



※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：熱中症 環境保健マニュアル2022（環境省）より

## 熱中症による救急搬送状況の概要

### 1 概要

- ▶ 東京消防庁管内※において、令和4年6月1日から9月30日までの4か月間に、熱中症（熱中症疑い等を含む。）により6,013人が救急搬送されています。令和3年と比べて、令和4年の救急搬送人員は2,599人増加しました。
- ▶ 気象庁は令和4年の梅雨明けを、速報値では6月27日頃としましたが、その後、確定値として7月23日頃を梅雨明けと発表しました。
- ▶ 6月25日から7月3日までの9日間は連日35℃以上の気温となり、その間に熱中症（熱中症疑い等を含む。）により救急搬送された方は2,429人で、これは4か月間で救急搬送された方の約40.4%にあたります。
- ▶ 救急搬送人員の初診時程度をみると、2,299人（38.2%）が入院の必要がある中等症以上と診断され、そのうち244人が重症以上と診断されています。
- ▶ 全体の救急搬送人員のうち3,229人（53.7%）が高齢者（65歳以上）となっており、そのうち、後期高齢者（75歳以上）が2,394人（74.1%）となっています。

※ 東京消防庁管内：東京都のうち稲城市と島しょ地区を除きます。



### 2 熱中症発生場所

救急要請時の発生場所では、住宅等居住場所が2,482人で全体の41.3%を占め最も多く、次いで道路・交通施設等が1,823人で30.3%を占めていました。

高齢者（65歳以上）は「住宅等居住場所」、「道路・交通施設等」が全体の約87%を占めています。

また、乳幼児（0歳～5歳）の発生場所のうち、11人（27.5%）が、誤って車両のドアロックをかけてしまったことなどにより、車両内に閉じ込められ、熱中症になってしまった事案です。



## 熱中症の統計資料

### 1 年別の救急搬送人員

東京消防庁管内※では過去5年間（各年6月から9月まで）に、28,817人が熱中症（熱中症疑い等を含む。）により救急搬送されました。令和4年の熱中症による救急搬送人員は過去5年間で2番目に多い6,013人で、令和3年と比較すると2,599人増加しました（図1）。

※ 東京都のうち稲城市と島しょ地区を除きます。

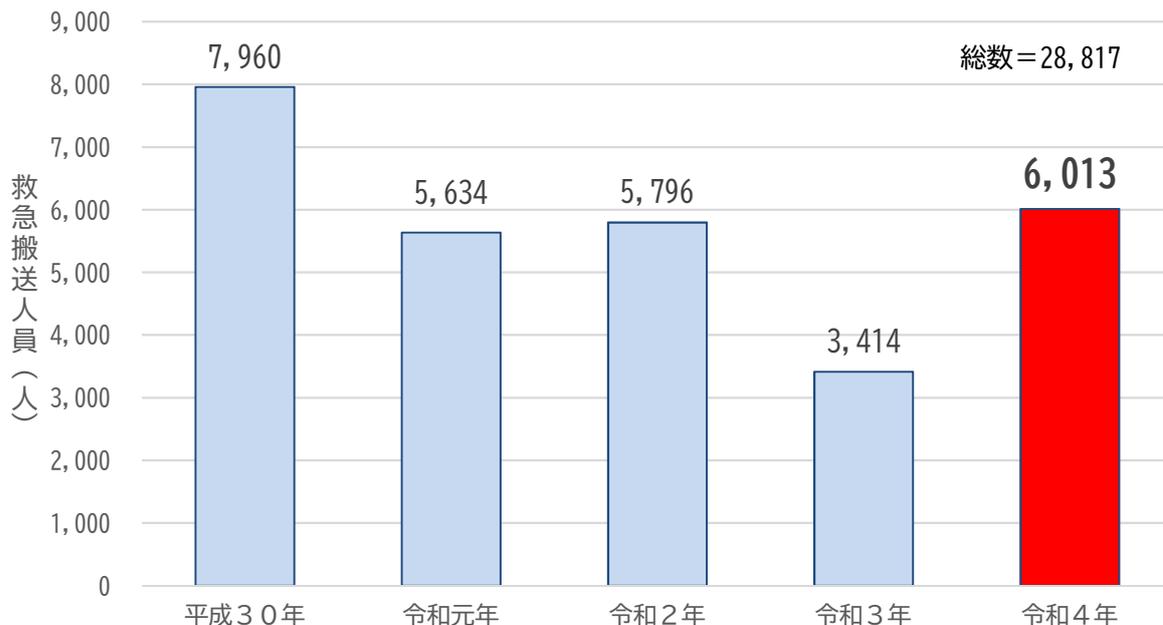


図1 過去5年間の熱中症による救急搬送人員（各年6月～9月）

### 2 月別の救急搬送人員

令和4年の6月は過去5年間で最も多く、1,870人が救急搬送されましたが、8月は1,483人と、過去5年間で最も少ない数となっています（図2）。

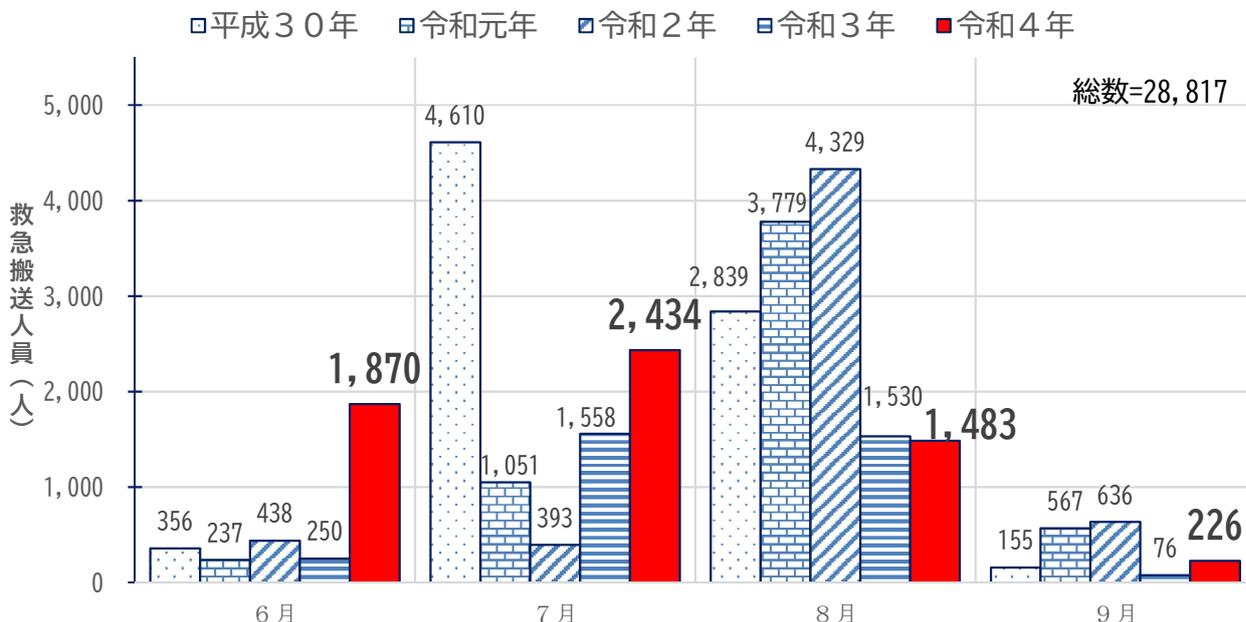


図2 月別の熱中症による救急搬送人員

### 3 熱中症による救急搬送人員と気温の状況

熱中症による救急搬送人員と気温の関係を見てみると、30℃以上（真夏日）の日が令和3年は49日、令和4年も49日と同じ日数でしたが、35℃以上（猛暑日）の日は、令和3年は2日、令和4年は16日と14日増加しました。

1日に100人以上救急搬送された日は、令和3年は8日でしたが、令和4年は15日と増加し、1日で最も救急搬送された日は、6月30日の404人で最高気温は36.4℃でした（図3）。

※ 資料中の気温等は気象庁の気象統計情報の東京で測定した数値等を使用しています。

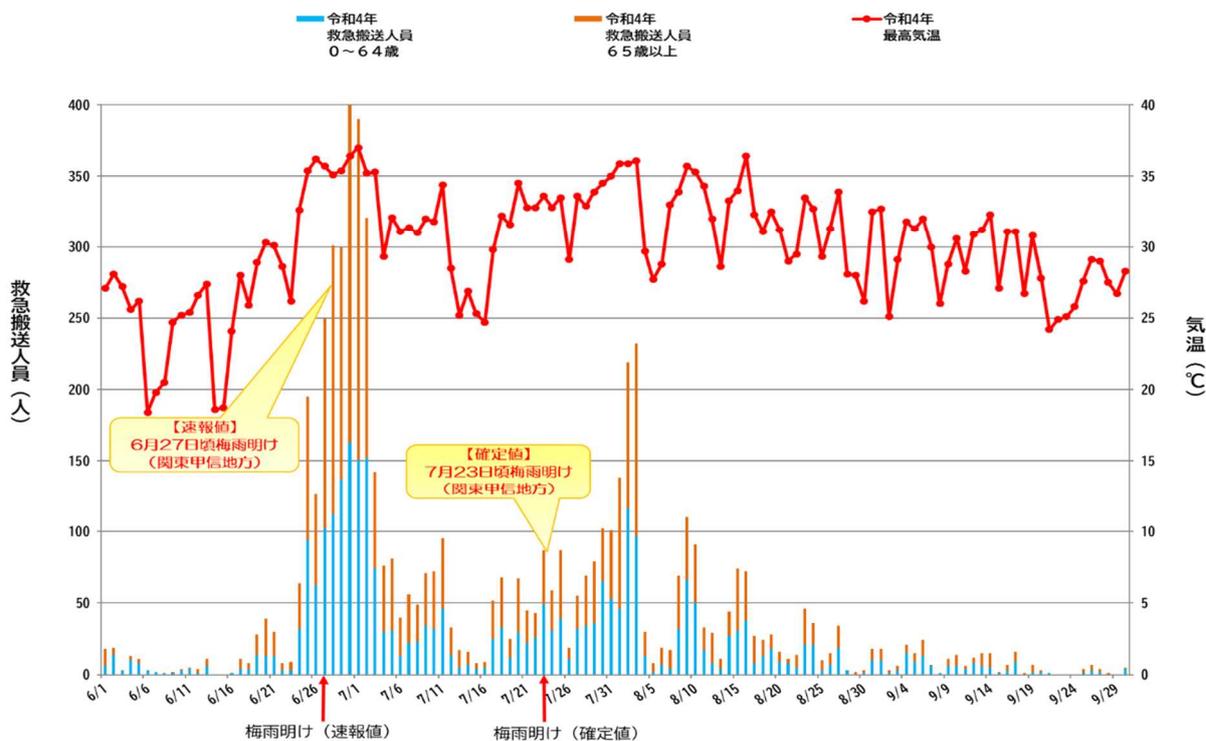


図3 熱中症による救急搬送人員と気温（令和4年6月～9月）

### 4 気温別の熱中症による救急搬送状況の状況

救急要請時の気温と救急搬送人員では35℃台の時に2,168人が救急搬送され、突出した人数となっています（図4）。

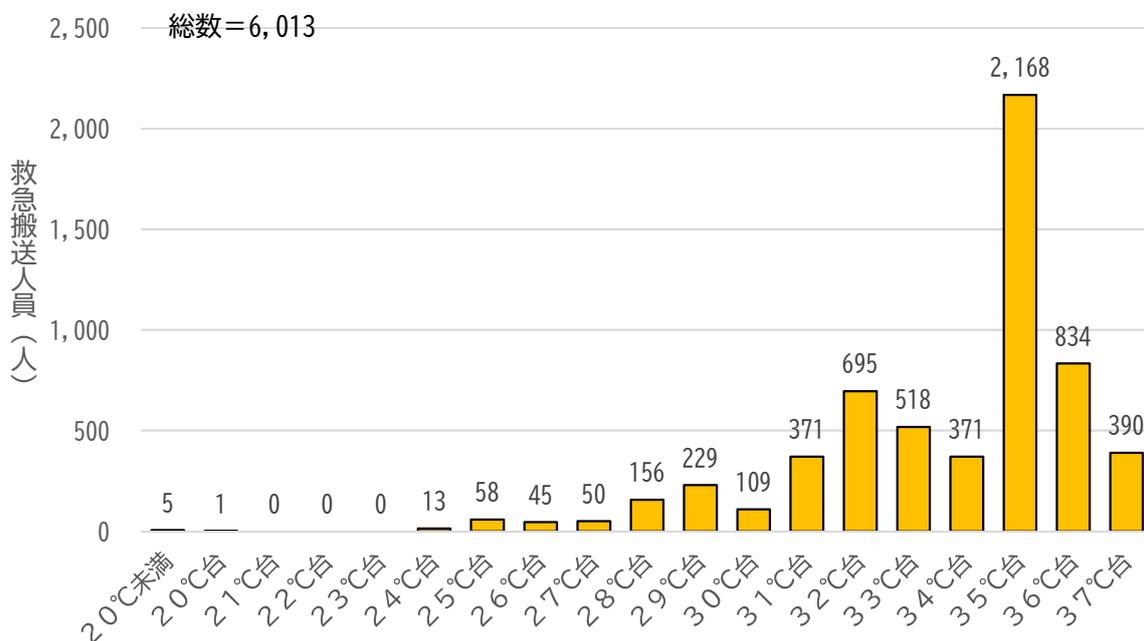


図4 気温別の熱中症による救急搬送人員（令和4年6月～9月）

## 5 救急要請時の気温と湿度の状況

図5は令和4年6月から9月末までに熱中症で救急搬送された6,013人の救急要請時の気温と湿度を表したもので、赤い色が濃いほど救急搬送が多いことを表しています。

概ね、気温は25℃から35℃まで、湿度は50%から90%までの範囲で救急搬送人員が多く分布していることがわかります。

また、気温が高くななくても湿度が高いと救急搬送されていることがわかります。

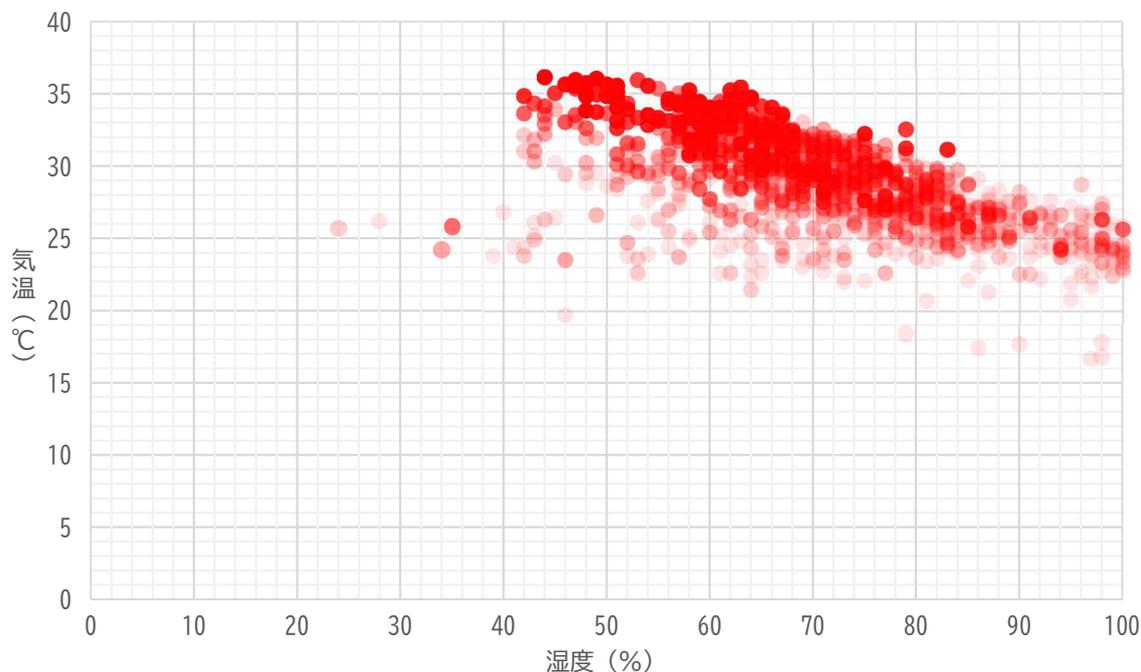


図5 救急要請時の気温と湿度（令和4年6月～9月）

## 6 時間帯別の救急搬送状況

13時台が625人と最も多く、11時台から16時台は500人以上と多くなっています（図6）。

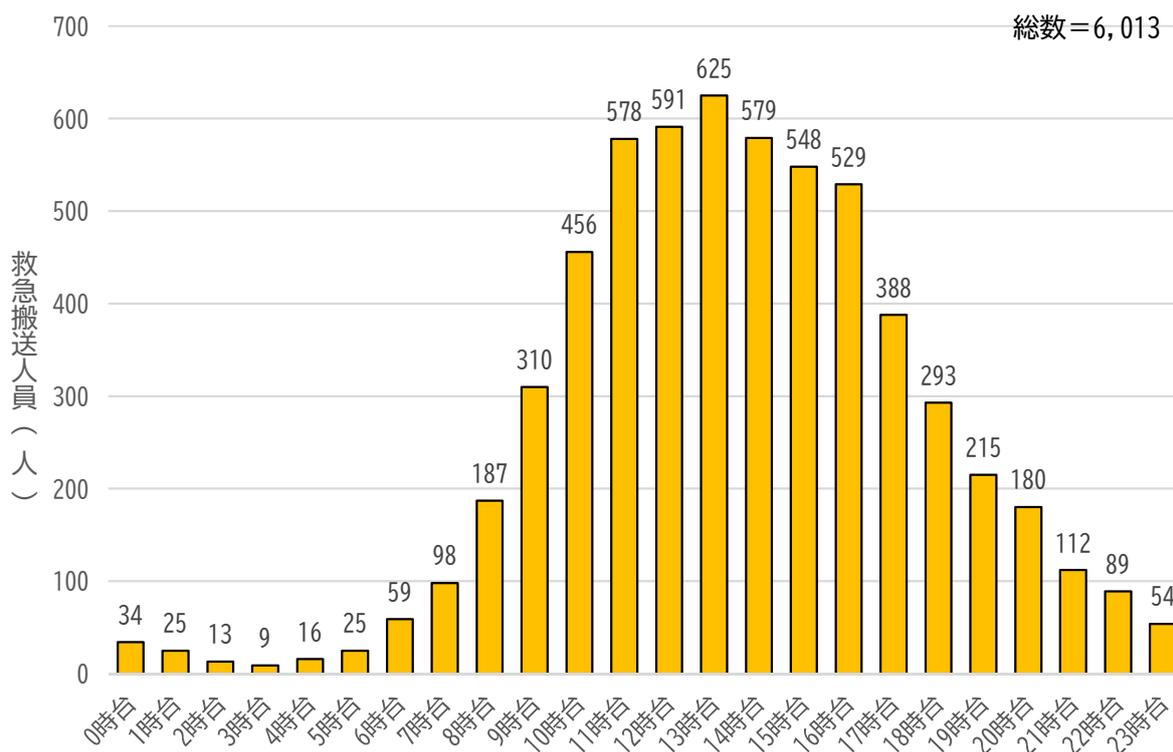


図6 時間帯別の熱中症による救急搬送人員（令和4年6月～9月）

### 7 年代・年齢区別の救急搬送状況

年代別では、80歳代が1,410人と最も多く、次いで70歳代が1,130人となっていました。

人口10万人あたりの救急搬送人員では70歳代から多くなり、90歳代が最多の結果となりました(図7-1)。

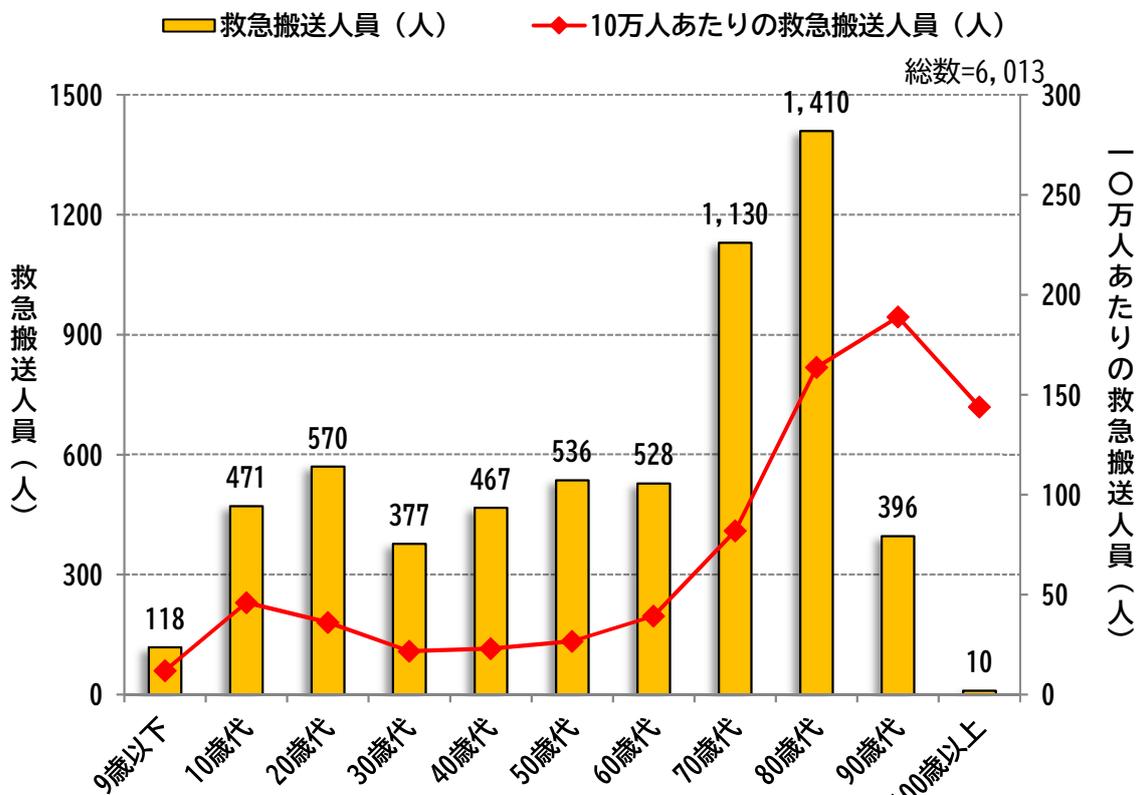


図7-1 年代別の救急搬送人員(令和4年6月~9月)

年齢区別では、65歳以上の高齢者が3,229人で全体の約半数を占め、そのうち約7割にあたる2,394人が75歳以上の後期高齢者でした(図7-2)。

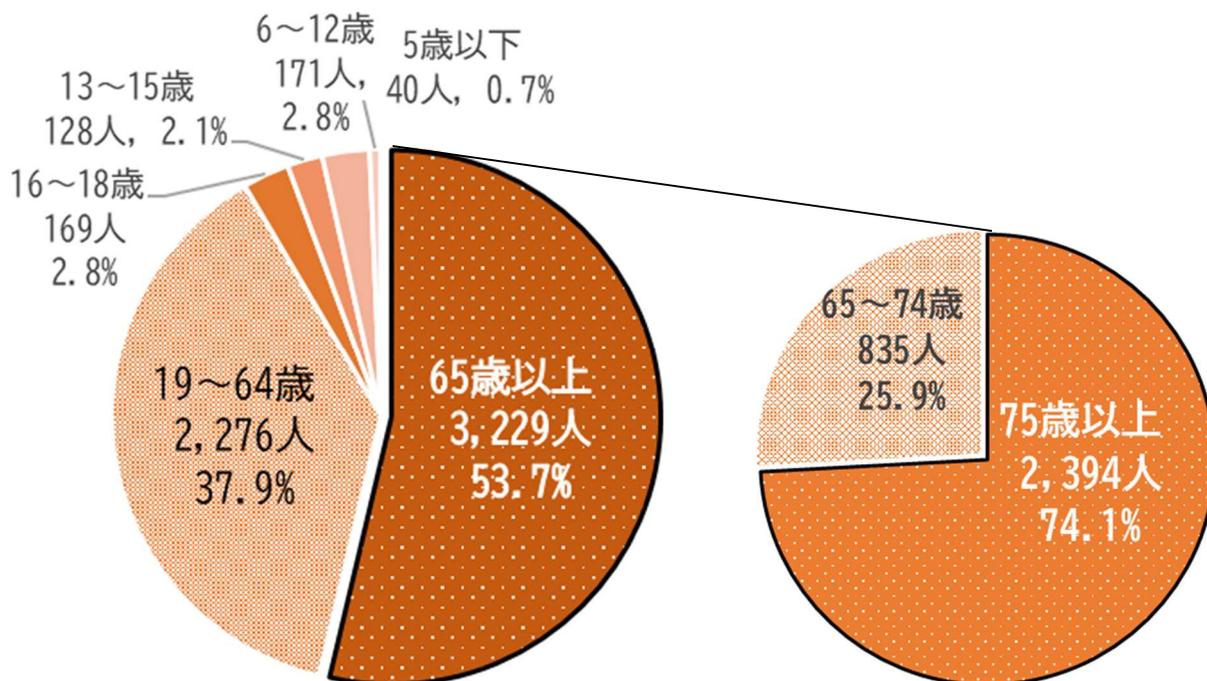


図7-2 年齢区別の救急搬送人員(令和4年6月~9月)

### 8 救急搬送時の初診時程度

救急搬送された6,013人のうち約4割にあたる2,299人が入院の必要があるとされる中等症以上と診断されています。重症以上は244人で、そのうち51人は生命の危険が切迫しているとされる重篤と診断されています。(図8-1)。

また、高齢者(65歳以上)は、約半数の1,644人(50.9%)が中等症以上と診断されています(図8-2)。

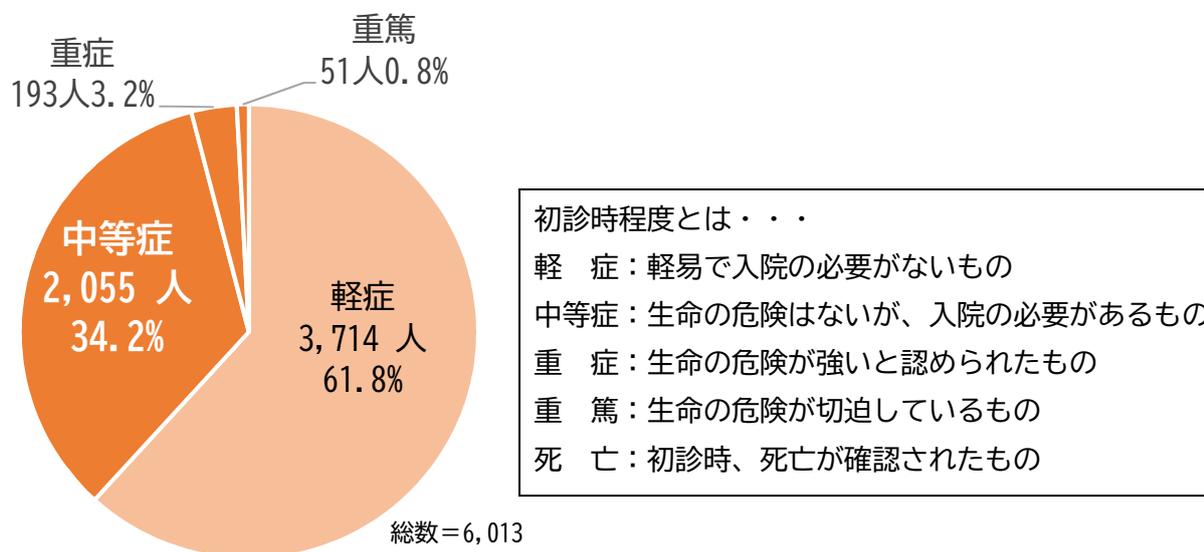


図8-1 救急搬送時の初診時程度別救急搬送人員(令和4年6月~9月)

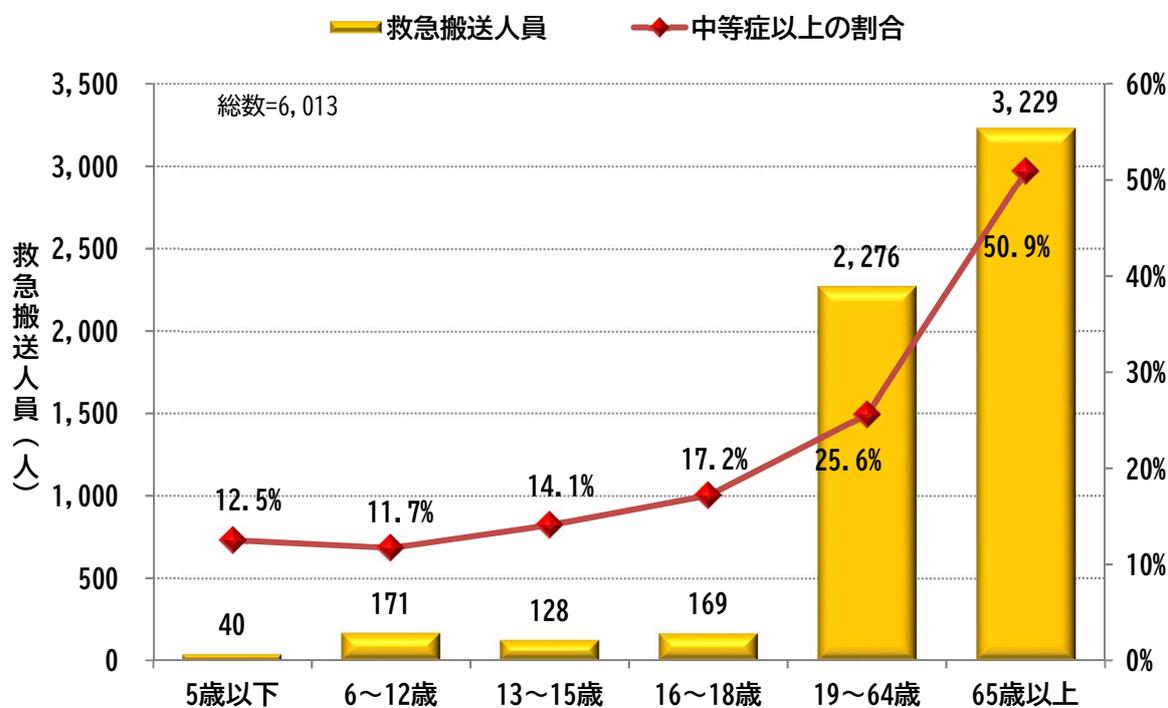


図8-2 年齢区分別の救急搬送時の初診時程度と中等症以上の割合(令和4年6月~9月)

## 9 熱中症の発生場所

救急要請時の発生場所では、「住宅等居住場所」が2,482人で全体の41.3%を占め、最も多く、次いで「道路・交通施設等」が1,823人で30.3%を占めていました。65歳以上の高齢者は「住宅等居住場所」1,772人で、半数以上を占めています（図9）。

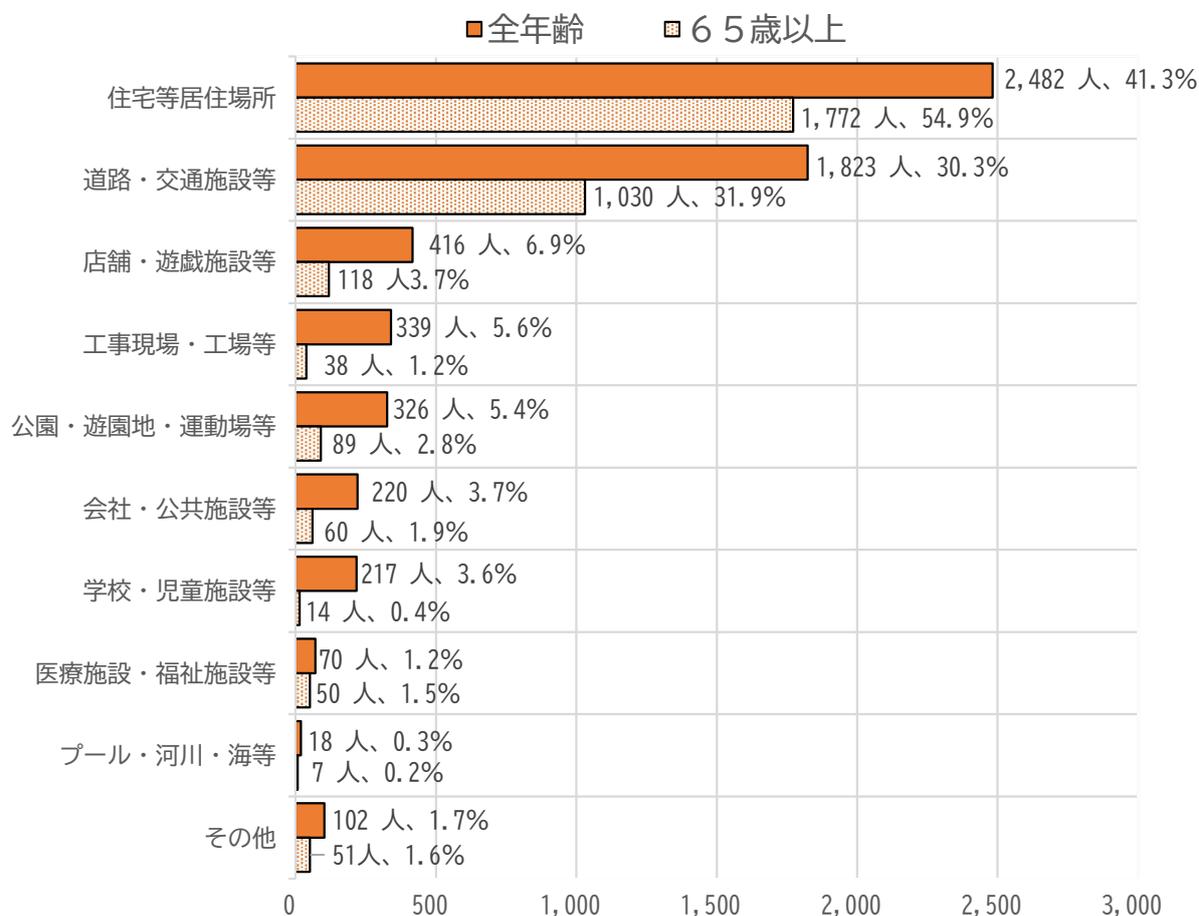


図9 発生場所別の救急搬送人員（令和4年6月～9月）

## 10 過去5年間の年齢区分別発生状況

過去5年間の年齢区分別の救急搬送人員では、令和4年は前年に比べ、すべての年齢区分において増加しました（表1）。

表1 過去5年間の年齢区分別の救急搬送人員（令和4年6月～9月）

年齢区分	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	前年増減率
5歳以下	53人	29人	15人	18人	40人	122.2%
6～12歳	276人	167人	109人	91人	171人	87.9%
13～15歳	287人	152人	120人	92人	128人	39.1%
16～18歳	252人	152人	98人	104人	169人	62.5%
19～64歳	3381人	2129人	2127人	1282人	2276人	77.5%
65歳以上	3711人	3005人	3327人	1827人	3229人	76.7%
合計	7960人	5634人	5796人	3414人	6013人	76.1%

## 過去の熱中症による救急搬送事例

### 熱中症での救急搬送事例と予防のポイント

#### 室内で熱中症になった事例

- 夕方からベッド上で動けなくなり一晩様子を見ていたが、朝方、家族が起床し、声をかけるも嘔吐し反応が鈍いため救急要請したもの。

【6月 70代 熱中症（中等症） 気温26.3℃ 湿度85%】。

- エアコンをつけずに就寝し、起床後、身支度行為中にめまいを感じた後に意識を失ったもの。同僚が訪れ、床上に倒れている傷病者を見つけ救急要請したもの。

【8月 20代 熱中症（中等症） 気温27.6℃ 湿度87%】

#### <予防のポイント>

**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。**

- ◇ 水分補給を計画的、かつ、こまめにしましょう。
- ◇ 窓を開け風通しを良くしたり、エアコンや扇風機等を活用して、室内温度を調整するなど、熱気を溜めないようにしましょう。
- ◇ 睡眠不足は、熱中症のリスクを高くする可能性があります。日中の環境や行動だけでなく、夜間の睡眠環境を整え、しっかりと眠ることが大切です。

#### 乳幼児が車の中で熱中症になった事例

- 親が自家用車後部座席のチャイルドシートに座らせドアを閉めたところ、オートロックが作動し内部に閉じこめられてしまったため救急要請したもの。

【9月 0～4歳代 熱中症（軽症）28.3℃ 湿度75%】



#### <予防のポイント>

**夏場の車内の温度は、短時間で高温になります。**

- ◇ 少しの間でも子供を車内に残さないようにしましょう。
- ◇ 子供が、自分で内鍵をかけたり、車の鍵で遊んでいて誤って、ロックボタンを押してしまい閉じ込められる事故が発生しています。車を降りる際は、鍵を持って降りましょう。

### 屋外で作業中等に熱中症になった事例

- 夕方頃、屋外で作業中に胃痛、悪寒、脱力、筋肉痛、手足の痺れを発症。水分補給するも吐いてしまうため、救急要請したもの。  
【7月 20代 熱中症（中等症） 気温27.4℃ 湿度69%】
- 屋外で警備業務をしていた傷病者は、昼から食欲がなく、昼食を摂らず水分のみで仕事をしていたところ、15時頃から立っていられなくなった。様子を見ていたが、嘔気などの訴えが続いたことから、救急要請した。  
【8月 70代 熱中症（中等症） 気温34.4℃ 湿度59%】

### 運動中に熱中症になった事例

- 学校で水泳の授業をしていた。その後、下肢の脱力が出現。担架で保健室に運ばれ休憩していたが、徐々に反応が鈍くなっていったため、救急要請したもの。  
【7月 10代 熱中症疑い（中等症） 気温26.8℃ 湿度82%】
- 屋外でテニスをしていた傷病者は、運動後に施設で入浴し、脱衣所に出てきたところで全身が攣り始め、休憩室に移動し様子をみていたが症状が改善しないため、救急要請したもの。  
【7月 50代 熱中症（軽症） 気温31.5℃ 湿度60%】

### 複数の熱中症患者が発生した事例

- 体育祭中に複数の生徒が頭痛や嘔吐を発症したため、救急要請したもの。  
【6月 10代 熱中症（軽症）5名 気温25.2℃ 湿度43%】
- 学校の体育の授業でシャトルランを実施したところ両手足のしびれ、嘔気を発症したため、救急要したのもの。  
【6月 10代 熱中症（軽症）2名 気温35.6℃ 湿度50%】



#### <予防のポイント>

**クラブ活動等では、複数の生徒が熱中症で救急搬送されています。指導者等は、無理のない活動に配慮しましょう。**

- ◇ 水分補給を計画的、かつ、こまめにしましょう。
- ◇ 屋外では帽子を使用しましょう。
- ◇ 襟元を緩めたり、ゆったりした服を着るなど服装を工夫しましょう。
- ◇ 指導者等が積極的、計画的に休憩をさせたり、体調の変化を見逃さないようにしましょう。
- ◇ 実施者は自分自身で体調管理を行い、体調不良の時は無理をせず休憩しましょう。