

熱中症を予防して元気な夏を！

救急企画室

熱中症とは、字が表すとおり、熱（ねつ）に中（あたる）病気であると言われています。

昨年の夏は記録的な猛暑となり、熱中症による救急搬送者は5万6,000人を超えました。（平成22年6月～9月）

また、今年は6月から各地で猛暑日が記録され、本年6月の熱中症による救急搬送者数は、6,980人となり（昨年同月比3倍）、昨年に続き暑く厳しい夏となっています。さらに今年は、厳しい電力供給状況から、政府

として節電の取組を国民の皆様をお願いしているところです。

このような現状から、消防庁では初めて「熱中症対策リーフレット熱中症を予防して元気な夏を！」を作成し、ホームページ上に公開しました。

熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック！
（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
- ☺ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☺ のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！
- ☺ のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



<http://www.fdma.go.jp/html/data/tuchi2306/pdf/230614-1.pdf>

リーフレットでは、熱中症の症状や熱中症予防のポイント、子どもや高齢者の熱中症の特徴や注意点、熱中症に対する応急手当とすぐに救急車を呼ぶべき症状や状態等について紹介しています。

熱中症は正しい予防策をとることで防ぐことができたり、軽症で済んだり、予防策の効果が大きい病気です。過度に節電を意識するあまり、熱中症になってしまうことは避けなければなりません。室温は28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使用し、休憩や水分補給等を意識的に行うことが重要です。

リーフレットの活用等を通じてひとりでも多くの方が熱中症予防について正しく理解し、実行できるよう、このリーフレットを様々な場面で活用していただきたいと思います。