



特集

真夏の前に。今から見直す

見直し Step 1

救急の現場で聞いた 意外と知らない熱中症の「ほんとう」

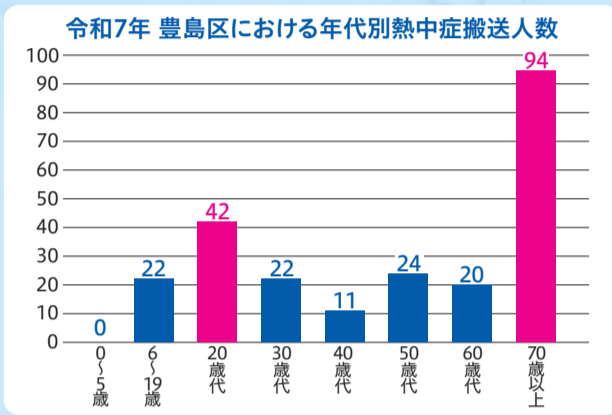


豊島消防署 豊島救急隊長 五木田 航さん
に聞きました！

実は、若者にも多い！

データで知る熱中症

過去5年間で熱中症による救急搬送は少しずつ増加しており、毎年6月頃から急増する傾向があります。年代別で見ると、令和7年のデータでは、搬送者の4割が70歳以上の高齢者。体内の水分量が少ない、暑さを感じにくいなどの要因が考えられます。一方で、見逃せないのが20代の搬送者が30、40代よりも多い点。高齢者だけでなく、若者も搬送リスクが高いことが読み取れます。「若いから大丈夫」と油断してはいけません。



深掘り Column

見逃さないで！熱中症の初期症状

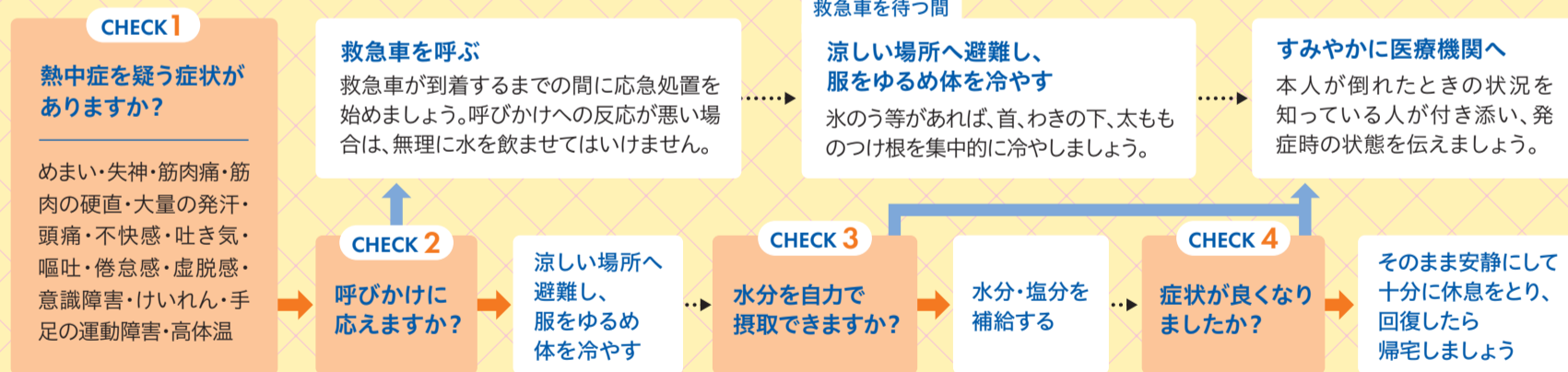
「暑い中、外で活動していたらなんだか体がだるい...」「なんとなく頭が重い気がする...」
それって、もしかしたら熱中症の初期症状かもしれません。熱中症は、軽い症状のうちに気付いて適切に対処することが重要です。早めのケアで、重症化を防ぎましょう。



自分や身の周りの人を守るよう、対処方法を押さえておきましょう！

応急処置の基本の行動

はい → いいえ



出典 環境省「熱中症環境保健マニュアル～総論～（2025年7月版）」

手当のポイント

すぐに涼しい場所へ移動する

冷房が効いた室内や、風通しの良い日かげで休みましょう。

水分と塩分を補給する

水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液などがおすすめです。

ベルトやボタンなどをゆるめる

こもった体温を逃がしやすい状態にしましょう。

首・わきの下・太ももの付け根を冷やす

保冷剤や冷たいペットボトルがあれば、皮膚の近くを太い血管が通っている箇所に当てて冷やしましょう。

Q. 熱中症になるのは、気温が高いときだけ？

A. 統計上、気温があまり高くなくても、湿度が高いと熱中症になるリスクが高まります。湿度が70%を超えた状態だと汗が蒸発しにくく、体内に熱がこもってしまうためです。気温だけでなく、湿度にも注意するようにしましょう。

Q. 救急要請をするタイミングは？

A. 呼びかけた際に普段と様子が違う場合は、すぐに救急車を呼びましょう。会話ができたときは上記の応急処置を行い、状態が良くならない場合は医療機関を受診しましょう。迷ったら#7119に電話してください。

病院？ 救急車？ 迷ったら...

東京消防庁 救急相談センター

#7119へ電話！



「熱中症対策」

気温の高い日が多くなり、いよいよ夏本番が近づいてきています。夏といえば、気を付けたいのが熱中症です。熱中症への正しい対処方法や注意点を学び、これからの暑さに備えましょう。

健康推進課保健指導グループ ☎03-3987-4174

見直し Step 2

油断禁物。身近に潜む熱中症の「きけん」

本文の出版
日本気象協会推進
「熱中症ゼロへ」



こんな人は要注意！

熱中症リスクの高い人・状況

子どもや高齢者が熱中症になりやすいことはよく知られていますが、実はそれだけではありません。屋内外を問わず、日常の様々な場面にリスクが潜んでいます。誰もが当事者になりうるため、正しい知識を身につけ、早めの予防を心がけましょう。



屋外で働く人

屋外で長時間にわたり作業するよう
な職業の方は、夏場は常に熱中症の
危険にさらされています。



室内で過ごす人

熱中症の発症場所は3～4割が敷地
内全ての場所を含む住居です。室内
での発症も多くなっています。



キッチンで火を使う人

キッチンで火を使って調理をすると、熱と
ともに蒸気による湿気が発生します。高温多
湿の環境が生まれるため、注意が必要です。



スポーツを観戦する人

気温や湿度が高い時期には、屋外の観
戦だけでなく屋内の観戦でも熱中症に
なることがあります。

日常でできる！ 熱中症を予防する3つの習慣

1 水分を「こまめに」とろう

のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。※塩分量の目安は、水1ℓに対し食塩1～2gです。



2 日ざしを避けよう

帽子を被ったり、日傘をさしたりすることで直射日光を避けましょう。また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。



3 睡眠環境を快適に保とう

エアコンや扇風機を適度を使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぎましょう。日々ぐっすりとお眠りすることで翌日の熱中症も予防することができます。



深掘り Column

暑さに慣れよう！暑熱順化のすすめ

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。日常生活で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための活動を始め、暑さに備えましょう。

本文の出版
日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」
熱中症について学ぼう>暑熱順化



ウォーキング・ジョギング

ウォーキング 運動目安 30分
ジョギング 運動目安 15分
頻度 目安 週5回

サイクリング

運動目安 30分
頻度 目安 週3回

筋トレ・ストレッチ

運動目安 30分
頻度 目安 週5回～毎日

入浴

頻度 目安 2日に1回

※時間と回数は目安です。個人の体質や体調、その日の気温や室内環境などに合わせ、無理のない範囲で行いましょう。運動や入浴の前後に水分や塩分を適宜補給し、熱中症に十分注意してください。

INFORMATION

豊島区保健所で涼んで学ぼう

熱中症予防展示

保健所は、厳しい暑さをしのぐための「クーリングシェルター」の1つとして開放されています。保健所で涼みながら、熱中症予防の正しい知識を学びましょう。

6月1～30日

豊島区保健所2階
健康づくり支援拠点
「わたしメンテラボ」



暑さ情報

環境省熱中症警戒アラート等メール配信サービス
環境省の熱中症予防情報サイトからサービスに登録すると、熱中症の危険度をお知らせする情報が届きます。



東京都環境局「東京暑さマップ」

都内の各地域の暑さ指数をマップで確認することができます。

