

こんな症状があったら 熱中症を疑いましょう

重症度

軽

中

重

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 大量の汗



- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい (倦怠感)



- 意識がない
- 高体温
- まっすぐに歩けない、走れない
- けいれん
- 呼びかけに対し、返事がおかしい



熱中症が疑われたときは・・・

- 涼しい場所に避難させる。
- 衣服をゆるめ、体(首、わきの下、太ももの付け根など)を冷やす。
- 水分や塩分を補給させる。
- 水分を自分で補給できない、意識がない場合は、すぐに救急隊を要請する。

救急車を呼んだほうがいいのかな?と迷ったら・・・

東京消防庁救急相談センターへ **＃7119** (携帯電話、PHS、プッシュ回線)

区の手続きや施設・イベント案内は

せたがやコールへ

Tel 03-5432-3333

Fax 03-5432-3100

午前8時～午後9時 年中無休



区ホームページからもお問い合わせ可能



せたがやコール



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり
1.2L (1.2リットル)を目安に
コップ
約6杯

1時間ごとにコップ1杯

入浴前後や起床後も
まず水分補給を

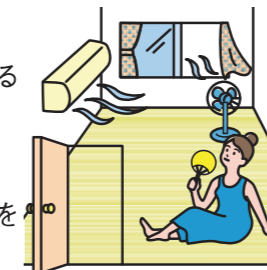
・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに



エアコンを上手に 使いましょう

注意 熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電に配慮して適切にエアコンを使いましょう。

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**



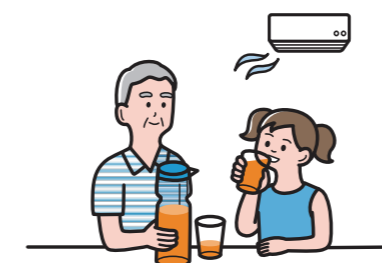
暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「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**)



- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

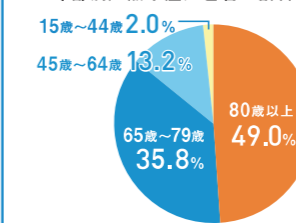
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症警戒アラート発表時は
熱中症予防行動の徹底を!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別/熱中症死亡者の割合

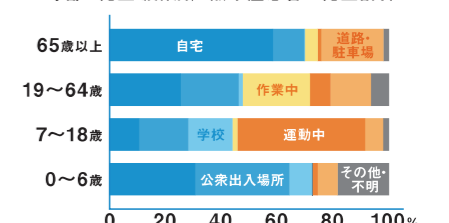


出典:厚生労働省「人口動態統計(2024年)」

熱中症による死亡者の
約8割以上が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合



出典:国立環境研究所「熱中症患者速報(2015年)」を基に作成

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は作業中、運動中に注意が必要です。

熱中症に関する
詳しい情報
(環境省HP)



環境省
Ministry of the Environment

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

