

熱中症対策について

東京消防庁は7月8日に、東京都で185人が熱中症の疑いで搬送されたと発表しました。40度に迫る気温に、「災害級の暑さ」としてメディア等が警鐘を鳴らしています。また、夜になっても気温が下がらず、深夜でも熱中症になる危険性があり、今年も注意が必要です。

1. 熱中症になりやすい条件等

東京都で令和6年7月1日～7月7日までの熱中症による救急搬送人数は907人であり、昨年同時期(376人)に比べ2倍以上増加しました。

熱中症は屋外で発生しやすいイメージがありますが、住居での熱中症も増加傾向にあり、また就寝中に熱中症にかかる場合もあるため注意が必要です。

次に当てはまる場合は、特に注意しましょう。

(1) 高齢者

年齢が高くなるにつれて、温度に対する感覚が弱くなるため熱中症にかかりやすい傾向があります。

①発汗作用の衰え

・体内に熱を保持しやすい。

②温度感覚の衰え

・「暑さ」や「喉の渇き」を感じにくい。

③加齢による食事、飲料水等の摂取量低下

・体内水分量が不足しやすい。



(2) 熱中症リスクが高まる作業時の条件

「暑さ」に加えて次に当てはまる場合は、熱中症のリスクがより高まるため、特に注意しましょう。

①通気性の悪い衣服や保護具等の使用

②多湿、直射日光、無風等の環境

③体が暑さに慣れていない状態で行う作業



(3) 基礎疾患がある人

基礎疾患を持っている場合、体温調節機能が正常に働かず、また代謝の関係で水分が不足しやすい傾向があるため注意が必要です。

特に、次の3つに当てはまる方は気を付けましょう。

①糖尿病

・糖を排泄するため尿量が増え、体内水分が不足しやすい。

②高血圧、心臓・腎臓の疾患

・利尿剤の服用で、体内水分が不足しやすい。

③肥満

・熱が放散されにくい傾向がある。

2. 熱中症予防のためにできること

(1) 体を冷やしましょう。

①首、脇の下、太ももの付け根を冷やしましょう。

太い血管があるため、体を早く冷やすことができます。冷却剤等がない場合は、水で濡らしたタオルや自販機で購入した飲料等でも代用できます。作業前に冷やすと熱中症予防になりますが、長時間冷やすと血管が収縮し、熱の発散機能が弱くなってしまうため気を付けましょう。

②AVA血管を冷やしましょう。

AVA血管とは、手先や足先等にある血管を指します。

この血管は体温調節を担っていることから、冷やすことで深部体温を下げ熱中症予防につながると言われています。

10～15度程度のペットボトルやタオルを15～20分握り続けることで効果が期待できます。(※自販機の冷たい飲料水の温度は約5度前後)

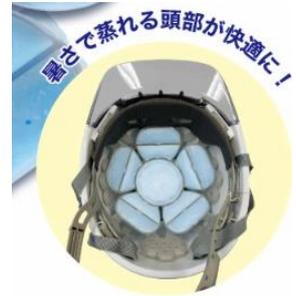


(【news23】TBS NEWS DIG より)

【熱中症対策グッズ一例】



- 【メーカー】 小林製薬
- 【商品名】 氷を作るスプレー
- 【参考価格】 608 円(Amazon)
- 【特徴】 タオル等にスプレーするだけでマイナス 30 度の氷を作れるスプレーです。



- 【メーカー】 ミズケイ
- 【商品名】 アイスヘッドパッド
- 【参考価格】 1,408 円(Rakuten)
- 【特徴】 帽子やヘルメットの中に入れて使います。何回も使用でき、24 度以下で自然凍結します。クーラーボックス等に入れて持ち運ぶことができます。

(2) 1日に 1.2L 以上の水分補給をしましょう。

人間は 1 日 2.5L の水分が体から失われます。そのうち、1.3L は代謝や食事によって得られ、残り 1.2L は意識して摂取する必要があります。

また、水のみではなく塩分も一緒に補給しましょう。

作業の強度により必要塩分量は異なりますが、食塩相当量 0.1~0.2g を目安に飲料水を選びましょう。

【表示例】



栄養成分表示 (100ml 当たり)

エネルギー	25kcal
タンパク質	0g
脂質	0g
炭水化物	6.2g
食塩相当量	0.12g

商品名	食塩相当量
ポカリスエット	0.12g
アクエリアス	0.1g
Green DA・KA・RA	0.1g
経口補水液 OS-1	0.29g

(3) 暑さに慣れましょう。(暑熱順化)

体が暑さに適応するまで、数日から 2 週間かかると言われています。

一方で、数日暑い環境から離れると暑熱順化の機能が戻ってしまいます。

そのため、暑い現場で働いていた人が、数日間の休暇後に復帰する場合等は特に注意が必要です。

【暑熱順化の方法】※無理ない範囲で汗をかく程度の負荷をかける。

①運動する。(帰宅時に一駅分歩くのも有効です。)

ウォーキング・・・1日30分(週5回目安)

ジョギング・・・1日15分(週5回目安)

筋トレ、ストレッチ・・・1日30分(週5回～毎日)

②入浴する。

湯舟につかる(38～40度)・・・15～30分(2日に1回)

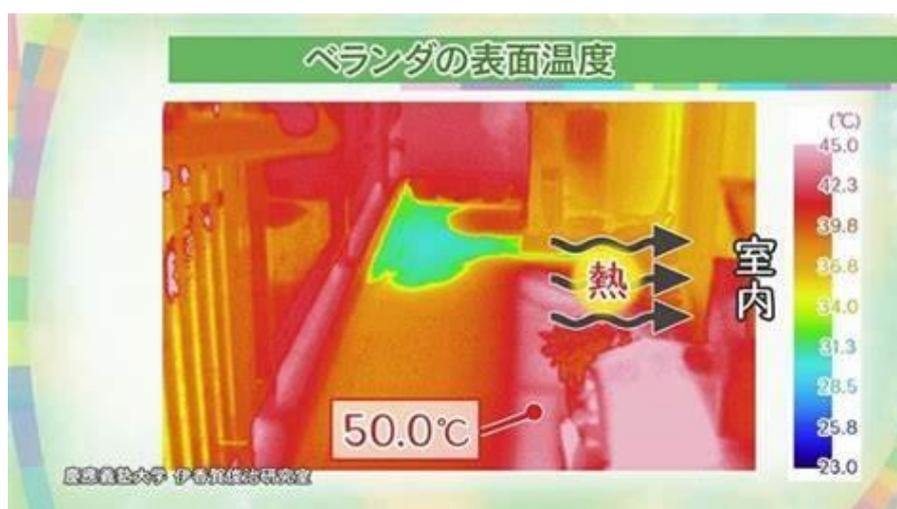
(4) 室内(屋内)での熱中症に気を付けましょう。

室内や屋内では、空調が効いているため水分補給を忘れがちですが、人体から水分は常に失っているため水分補給をしっかりとしましょう。

また、自宅での設定温度は、自身が心地よく感じる設定にしましょう。

※目安は、「室温 25～28度」「湿度 50～70%」です。

(5) 夜の熱中症に気を付けましょう。



上の写真は、日中のベランダ(外)の温度を測定したもので、50度を測定しました。夜になっても、気温は下がりきらずベランダから暑い空気が室内に流れ込みます。東京都でも、深夜に25度を越える熱帯夜が続いています。

夜の熱中症を避けるために次の点に注意しましょう。

①寝る前に寝室を十分に冷やし、可能であればエアコンは朝までつけっぱなしにしましょう。(※つけっぱなしのほうが料金は安い。)

②寝る前にコップ1杯の水を飲みましょう。

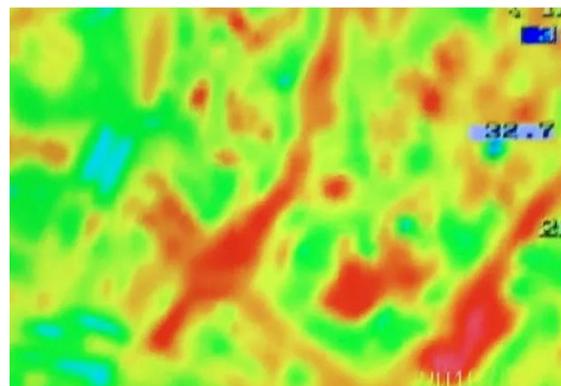
③氷枕などで首元を冷やしましょう。

④すぐに水分補給ができるように寝室に飲料水を準備しましょう。

また、歩道や公道でも、日中熱せられたコンクリートが深夜になっても冷え切らず、夜の屋外でも熱中症になるケースが発生しています。

夜に外出する場合でも、熱中症対策をしっかりと行いましょう。

【渋谷交差点周辺（夜 10 時頃） ※赤色（約 33 度）】



3. 場面ごとの熱中症の危険性をサーモカメラで見てください。

(1) 車の中（エンジン停止時）

左は日陰に停車、右は日なたに停車してそれぞれ 30 分経過後の車内の温度を測定した写真です。

日陰に停車した場合は 35 度、日なたに停車した場合は 42 度でした。

休憩等で停車する場合、可能であれば日陰が推奨されます。

日なたに停車する場合は、直射日光を遮る工夫をしましょう。



(2) 屋外作業場

都内某所内（文京区）の同じ場所で日なたと日陰を比較した写真です。
左写真は日なたの温度(35.7度)、右写真は日陰の温度（27.3度）を表しており、約8度以上の差があることが分かります。
可能であれば、作業の合間等に日陰を利用しましょう。



東京都環境局より

(3) マスク着用時

右写真はマスクを着用してすぐ(36度)、
左写真はマスクを着用して5分後(40度)
に測定した写真です。(正午測定)
熱がこもりマスク内の温度が上昇していることがわかります。
作業用のマスク等でも同様です。
こまめにマスクを着脱し、熱がこもらないように注意しましょう。



熱中症対策「マスク 屋外では状況に応じ外して」

NHK ニュース

【参考】 迷ったら「#7119」東京消防庁救急相談センター

「#7119」は急なケガや病気の発生時、救急車を呼んだほうがいいか等判断に迷ったときに専門員からアドバイスを受けることができる電話相談窓口です。

「軽症かもしれないので救急車を呼びにくい」、「すぐに病院へ行くべきか分からない」等で迷われている人に対して重軽度や緊急性を判断し、対応してくれます。
詳細は別紙をご覧ください。



病院? 迷ったら 救急車?

救急相談センター

おなかが痛いけど、どこの病院に行けばいいんだろう?

ケガや急な発熱。病院に行くべきか、救急車を呼ぶべきか分からない...

突然の激しい頭痛や、急な息切れ、呼吸困難などの症状がみられたら

迷ったら

ためらわず

自動音声ガイダンス

1 医療機関を探しの方
・近くの病院を知りたい

2 救急相談をご希望の方
・今すぐ病院へ行くべきか
・何科を受診すべきか 等

119番 通報を!



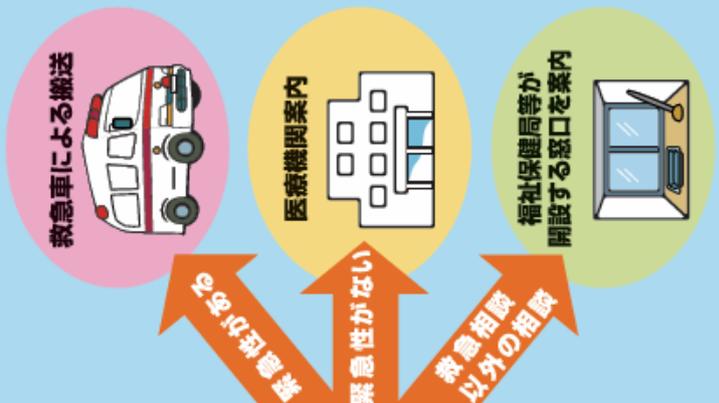
24時間受付 (年中無休) 救急相談センター

救急相談 通信員
●医療機関案内

救急相談 看護師
●救急相談の対応
●緊急性の有無や受診の必要性等
のアドバイス

救急相談 医師
●相談業務における医学的判断プロセスの監督と最終決定

※救急相談は、日本救急医学会の医業により東京消防庁が構築したプロトコルに基づいて相談業務が対応しています。また常駐している医師(救急相談医)が必要に応じて処置を行い、医学的見地に基づいた真の高い救急相談対応を行っています。



#7119

こちらからもつながります
23区 03-3212-2323 多摩地区 042-521-2323

電話で相談 #7119 電話

東京消防庁救急相談センター

ネットでガイド #7119 検索

東京版救急受診ガイド

※ご利用には通常の通信料がかかります

東京版 救急受診ガイド

インターネットで病気やケガの緊急度がチェックできます。

東京消防庁のホームページで症状ことこの質問を答えていくと病気やケガの緊急度や、受診する科目を確認できます。

判断結果によって緊急度が分かります。

- 赤** 救急要請
「今すぐ救急車で」病院に行った方がよい
- 橙** 今すぐ受診
「1時間以内」に病院に行った方がよい
- 黄** これから受診
「6~8時間以内」に病院に行った方がよい
- 緑** 明日には受診
「24時間以内」に病院に行った方がよい

東京版 救急受診ガイド

携帯電話は こちらから

スマートフォンは こちらから

パソコンからは <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp>

救急相談センターへ

症状別の応急処置方法

	軽症	中等症	重症
症状	<ul style="list-style-type: none">・めまい・筋肉の硬直・発汗異常	<ul style="list-style-type: none">・頭痛・吐き気、嘔吐・倦怠感	<ul style="list-style-type: none">・意識障害・痙攣・歩行困難・高体温

(1) 軽症

- ①風通しの良い場所や、冷房の効いた室内などへ移動させましょう。
- ②衣服を緩めて風通しを良くしましょう。
- ③水分や塩分をしっかりと補給させましょう。
- ④体に水をかけたり、冷たい濡れタオルを当てて体を冷やしましょう。

※濡れタオルは首筋、脇の下、足の付け根に当てましょう。

大きい動脈があるため、早く体内の熱を取ることができます。

(2) 中等症

「軽症」時と同じ対処をしましょう。

回復が見られない場合は、すぐに医療機関で治療を受けましょう。

(回復には個人差があります。)

※その場で回復した場合でも、医療機関の受診をお勧めします。

(3) 重症

すぐに救急車を呼び、医療機関で治療を受けましょう。

