

今からできる、

熱

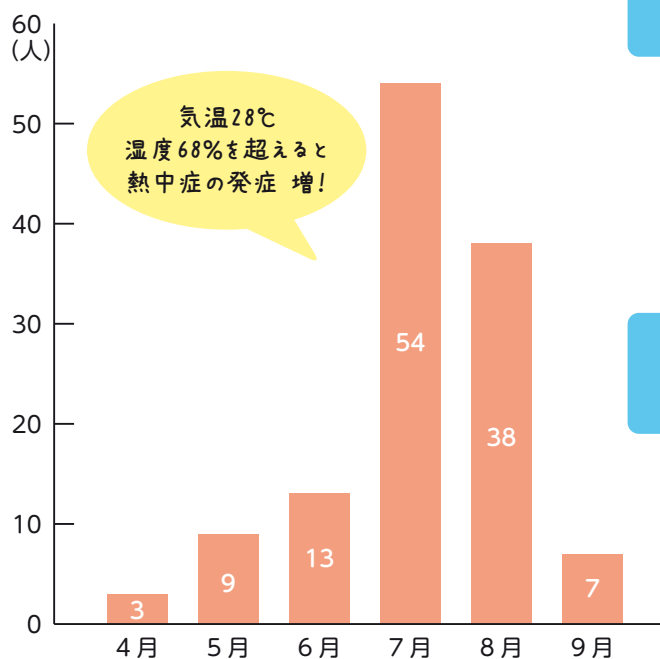
予防と応急措置の方法を知る「熱中症対策」

▶危機管理課 保 042-438-4010

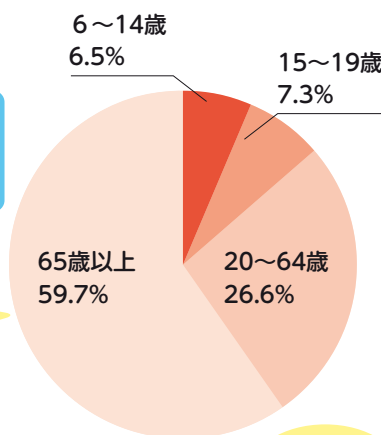
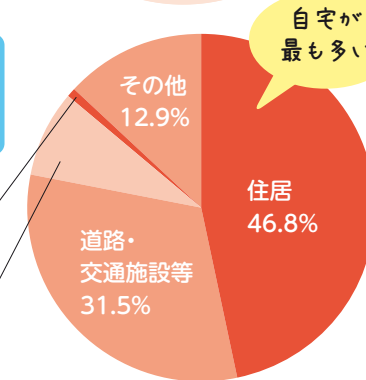
熱中症患者は
7月に急増！

令和5年の6～9月には、市内で112人が熱中症で救急搬送されています。また、そのほかの体調不良を含め救急車の要請が多く、救急車ひっ迫アラートは8回発表されました。この時期の体調管理はとても重要で、真夏日予報が出始めたら、「暑さ対策」と「水分補給」を。

月別搬送者数(4～9月:市内)



令和5年データ 西東京消防署管轄 西東京市熱中症搬送状況・令和5年10月1日速報値

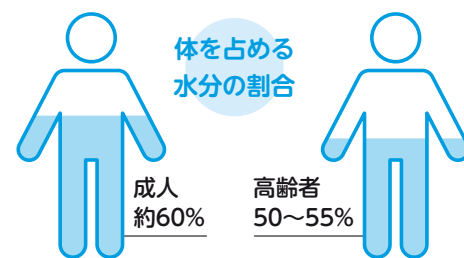
熱中症年代別
搬送者数
(4～9月:市内)高齢者が
約半数熱中症
発生場所
(4～9月:市内)公園・遊園地等
0.8%
店舗
8.1%

?

なぜ高齢者は
熱中症になりやすいの？

老化により…

- 皮膚の温度感覚が鈍くなり、暑さを感じにくい
- 血流や発汗量が少なくなり、熱を発散しにくい
- 体内の水分量が減少する



- 水分摂取量の低下(食事や飲料摂取量の減)
 - 腎臓の機能低下
- など。気づかぬうちに熱中症になりやすい状態です。

暑くなる前からできること

▶健康課 保 042-438-4037

室温・湿度のチェック

室温28℃以下、湿度68%以下に保つのが理想です。

エアコンの設定温度ではなく「室温」をチェック！



こまめな水分補給習慣

起床後・入浴前・入浴後などの日常生活の行動のついでに、コップ1杯の水分補給を習慣に。「喉が渇いた」と感じたときは、すでに水分不足になっているサインです。

良質な睡眠と食事で丈夫な体づくり

通気性や吸水性の良い寝具で睡眠環境を整えましょう。また、熱中症予防に「朝ご飯」はとても大切です。おにぎり・パン・みそ汁など口にしやすい簡単なものでいいので、朝ご飯を食べましょう。

熱中症を知る／

熱中症は急激に症状が進みます。自力で水分がとれないときや症状が改善しないときは、すぐに医療機関へ。自力で医療機関に行けない場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう「119」。救急車を呼ぶか迷う時は、救急相談センターへ「＃7119」。

① 軽症

Ⅰ度：熱失神
めまい・しびれ

対処法

冷所で安静。からだを冷やして水分・塩分の補給。

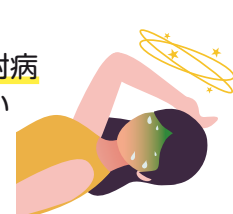
② 中等症

Ⅱ度：熱疲労
吐き気・頭痛

対処法

①の対処をして医療機関の受診を！

③ 重症

Ⅲ度：熱射病
意識がない

対処法

救急車を呼び、待っている間は水をかけて全身を急速冷却。

どこを
冷やす？

熱中症かなと思ったら…

普通に食事がとれていて、汗をたくさんかいていないとき
水や麦茶など1日1.5～2リットルをこまめに

汗をたくさんかいているとき
塩分と糖分を含むスポーツドリンクなど

すでに軽症から中等症の脱水症状があるとき
塩分濃度の高い経口補水液

何を
飲む？

お子さんの注意点

乳幼児は体温調節機能が未発達で、特に汗をかく機能が未熟。また、地面からの照り返しの影響を強く受けます。自分では予防できないため、水分・塩分の補給、帽子着用、汗をかいたら着替えさせる、こまめな日陰での休憩などでしっかり予防を。

体感温度が
大きく違う！