

作成年月日	令和2年8月24日
作成部局課	健康福祉部健康増進課

熱中症に気をつけましょう
 ～「ひょうごスタイル」を踏まえた熱中症予防行動～

兵庫県内で、令和2年6月1日から8月16日に1,619人が救急搬送され、4割(670人)の方が住居で発症しています。また、6割(1,007人)の方が高齢者です。「屋内で日差しにあたらないから大丈夫」と油断してしまいがちですが、屋内でも十分な注意が必要です。熱中症を油断してはいけません。熱中症は死に至る可能性のある病態です。

また、新型コロナ感染防止のため、兵庫県では新たな生活様式「ひょうごスタイル」を実践しています。冷房時でも換気扇や窓を開けて換気する、気温や湿度が高い中でのマスクの着用は十分に注意するなど、熱中症に十分注意しながら、感染防止に努めてください。

1 熱中症が起こりやすい環境・人

- 気温・湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなどの環境
- 激しい運動や長時間の屋外作業などで水分補給が容易でない環境
- 高齢者や、低栄養、下痢、感染症等で脱水気味の人

2 症状

- めまいや立ちくらみ「熱失神」、筋肉のこむら返り「熱けいれん」・・・軽症
- 全身の倦怠感、脱力、頭痛、吐き気、おう吐等の症状「熱疲労」・・・中等度
- 高体温に加えて意識障害が起こる「熱射病」・・・最も重症状態

3 応急処置

熱中症を疑った時は周りの人と協力して処置しましょう。

<p>(1) 涼しい環境へ避難 風の通しのよい日陰やクーラーの効いた室内等に避難させましょう。</p> <p>(2) 脱衣と冷却 衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機等で扇ぐことにより体を冷やします。冷やした水のペットボトル、氷等を首の付け根・脇の下・大腿部の付け根の前面・股関節部にあてて皮膚直下を流れている血液を冷やすことも有効です。</p> <p>(3) 水分・塩分補給 冷たい水を持たせて、自分で飲んでもらいます。大量発汗があった場合は汗で失われた塩分も補える経口補水液やスポーツドリンク等の摂取が勧められます。しかし、吐き気を訴えている場合や既にすでに嘔吐している場合は水分が気道に入り込む可能性があるため口から水分を摂ってもらうのは危険なので避けましょう。</p> <p>(4) 医療機関へ運ぶ(裏面Ⅱ度、Ⅲ度の場合) 自力で水分の摂取ができない場合は点滴で補う必要があるため、医療機関に搬送することが最優先の対処法です。</p>
--

〔参考〕熱中症の症状と重症度の分類

熱中症の重症度の分類と主な症状は以下のとおりです。

- ・Ⅰ度：現場での応急処置で対応できるもの（軽症）
- ・Ⅱ度：軽度の意識障害を認めるなど、病院への搬送が必要（中等症）
- ・Ⅲ度：入院して集中治療の必要性がある（重症）

少しでも意識がおかしい場合はⅡ度以上と判断し、病院への搬送が必要です。

分類	症 状	症状からみた診断
Ⅰ度	めまい・たちくらみ 意識はありますが、脳への血流が瞬時的に不十分になった状態です。 筋肉痛・筋肉硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分に痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウム等）の欠乏により生じます。手足のしびれ・気分の不快	熱失神 熱けいれん
Ⅱ度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らない等があり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。	熱疲労
Ⅲ度	Ⅱ度の症状に加え、 意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がガクガクとひきつけがある（全身けいれん）、真直ぐ走れない・歩けない等。 高体温 体に触ると熱いという感触です。 肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは、医療機関での採血により判明します。	熱射病

※日本救急医学会分類 2015 より

【問い合わせ先】

兵庫県 健康福祉部 健康局 健康増進課 健康政策班

TEL078-362-9127

【熱中症は、特に高齢者は注意が必要】

1 熱中症搬送人数

熱中症搬送人数の6割は高齢者（65歳以上）

■兵庫県の状況：令和2年6月1日～8月16日（速報値）

	乳幼児	少年	成人	高齢者	合計
救急搬送人数（人）	14	142	456	1,007	1,619
割合（%）	0.8	8.8	28.2	62.2	100.0

（資料）消防庁「熱中症による救急搬送状況」

2 熱中症の発生場所

熱中症は、室内でも4割以上発生している。夜も注意が必要

■兵庫県の状況：令和2年6月1日～8月16日（速報値）

	住居	仕事場	教育機関	公衆（屋内）	公衆（屋外）	道路	その他	合計
救急搬送人数（人）	670	166	81	90	139	347	126	1,619
割合（%）	41.4	10.3	5.0	5.5	8.6	21.4	7.8	100.0

（資料）消防庁「熱中症による救急搬送状況」

3 高齢者の特徴

(1) 体内の水分が不足しがち

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ないうえ、体の老廃物を排出する際にたくさん尿を必要とする。

(2) 暑さに対する感覚機能が低下

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなる。

(3) 暑さに対する体の調整機能が低下

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなる。

4 熱中症予防ができているかのチェック方法例

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温度・湿度を測っている
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい服装をしている、外出時には日傘、帽子を使用している
- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用している

熱中症予防行動のポイント

兵庫の新たな生活様式「ひょうごスタイル」を踏まえた熱中症予防行動

気温の高い日が続くこれからの時期に備え、感染防止の3つの基本である①マスクの着用や身体的距離(ソーシャルディスタンス)の確保、②手洗いの励行や、③「3密(密集、密接、密閉)」を避けながら、「新しい生活様式」における熱中症を予防しましょう。

● 暑さを避ける

- ・冷房時でも換気扇や窓を開けるなどして換気しましょう。
- ・気温や湿度が高いなかでのマスク着用にはご注意ください。

● こまめに水分補給する

● 日頃から健康管理をする

● 暑さに備えた体力づくりをする

● 熱中症になりやすい人などへ配慮する

- ・熱中症になりやすい高齢者・子ども・障害者への目配り、声かけを心がけましょう。
- ・人と十分な距離(少なくとも2m)を確保することが難しいときは、マスクを着用しましょう。



熱中症が疑われる人を見かけたら

◆ 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

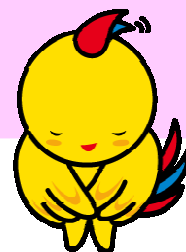
◆ からだを冷やす

衣類をゆるめ、からだを冷やす
(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

◆ 水分補給

水分・塩分を補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！



兵庫県 熱中症

検索