



熱中症による救急搬送が発生しています！

～ 暑くなる前から熱中症対策を！ ～



昨夏は、気象庁において「命の危険がある暑さであり、災害として認識している」と発表されるほどの暑さとなり、本市の熱中症による救急搬送人員は例年に比べて**大幅に増加**しました。

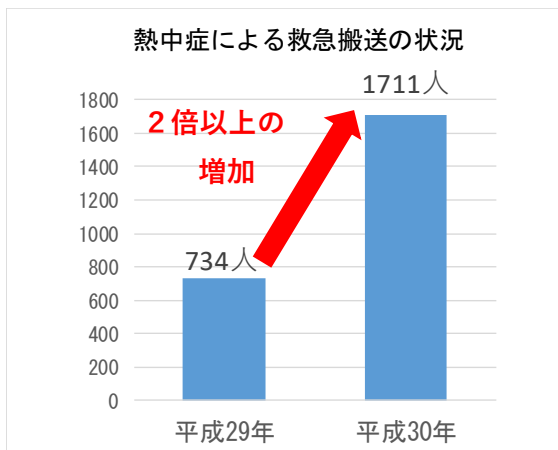
今年も5月1日から29日までの間で、すでに真夏日（30℃以上）が3日となり、**49人が熱中症で救急搬送**されています。梅雨入り前から梅雨明け後にかけて急に気温が上昇すると、熱中症が疑われる症状で救急搬送される方が多くなる傾向にあるため、5月から6月は**暑熱順化**(※)の対策をとるなど「**暑さに負けない体づくり**」に重点をおいて広報を実施します。

また、屋内外問わず、多くの人が集まる夏季イベント等では熱中症リスクが高まることから、地域の行事等においても熱中症予防について働きかけを行うこととし、自主的な対策を促します。

※ 暑熱順化・・・暑さに慣れることをいい、発汗量や皮膚血流量の増加、汗の塩分濃度低下、血流量の増加、心拍数の減少などで、暑さに強くなることです。「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動（ウォーキング等）を毎日30分程度、2週間くらい継続することで完成すると言われています。
参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル」

1 熱中症による救急搬送状況

昨年（平成30年）横浜市内で5月から9月にかけて熱中症で救急搬送された方は1,711人で、一昨年（平成29年）の2倍以上となりました。今年（令和元年）は5月1日から5月29日までの間で、すでに49人が熱中症により救急搬送されています。



年代別搬送状況（令和元年5/1～5/29までの集計）

単位：人

	合計	軽症	中等症	重症	重篤	死亡
合計	49	37	10	2	0	0
新生児・乳幼児 (7歳未満)	2	2	-	-	-	-
少年 (7歳以上18歳未満)	16	15	1	-	-	-
成人 (18歳以上65歳未満)	17	13	4	-	-	-
高齢者 (65歳以上)	14	7	5	2	-	-

2 実施内容

- 「暑さに負けない体づくり」（別紙1参照）を配布し、早い時期からの熱中症予防対策を呼びかけます。
- 「夏季イベント等開催時の熱中症対策チェックリスト」（別紙2参照）を配布し、イベント主催者の自主的な対策を促します。

※資料中の今年度の各数値は速報値のため変わることがあります。

お問合せ先			
(救急統計、暑さに負けない体づくりに関すること)	消防局救急課長	安平 博	Tel 045-334-6771
(夏季イベント等での熱中症予防に関すること)	消防局予防課長	和知 治	Tel 045-334-6601

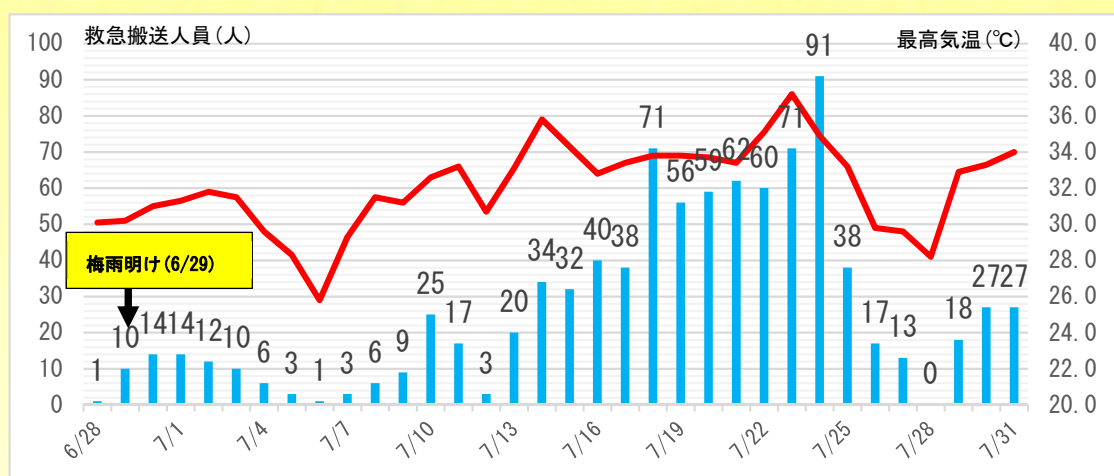
別紙あり

今からできる！
熱中症予防対策！

暑さに負けない体づくりを はじめましょう！

梅雨入り前から梅雨明け後にかけて、急に気温が上昇すると、熱中症が疑われる症状で救急搬送される方が多くなる傾向にあります。2018年は例年に比べて厳しい暑さとなり、**横浜市内で5月から9月にかけて熱中症（疑いを含む。）で救急搬送された方は1,711人で前年の2.3倍でした**（2017年は734人）。

早めに夏の暑さに負けない体づくりをして、熱中症を予防しましょう！！



2018年 横浜市の熱中症による救急搬送状況（6～7月）

Q. 暑さに強くなれるの？

しょねつじゅんか

はい。強くなれます。暑さに慣れることを「暑熱順化」といい、発汗量や皮膚血流量の増加、汗の塩分濃度低下、血流量の増加、心拍数の減少などで、暑さに強くなっていきます。この暑さに対する体の適応は、気候の変化より遅れてくるので、早めの対策が必要です。



Q. でも、どうしたらいいの？

暑熱順化は、「**やや暑い環境**」で「**ややきつい**」と感じる運動（ウォーキング等）を**毎日30分程度**、2週間くらい継続することで完成するといわれています。

運動を始めてから3、4日経つと、汗をかくための自律神経の反応が速くなって体温上昇を防ぐのが上手になります。さらに3、4週間経つと、汗に無駄な塩分を出さないようになり、熱けいれんや塩分欠乏による諸症状が生じるのを防ぎます。



(注意)体力には個人差もありますので、運動は、自分に合った範囲で行ってください。

暑い時間帯は避け、水分・塩分補給も忘れずに行いましょう！

（環境省「熱中症環境保健マニュアル」をもとに横浜市消防局救急課で作成）

「実際にあった救急搬送の事案とポイント・対策」は、裏面！

横浜市消防局救急課

045-334-6494

－実際にあった救急搬送の事例とポイント・対策－

高齢者は注意！

【事例1】

90代女性が、エアコン未設置の居室内で、床に倒れているところを家族が発見し救急要請

<ポイント>

高齢者は、暑さや喉の渇きを感じにくくなっています。また、体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険性があります。

<対策>

- ①喉が渇いていなくても水分補給をしましょう！
- ②室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機の活用を！
- ③周囲の方は、普段と様子が違うと感じたら、ためらわずに医療機関を受診させましょう。

屋外作業中は注意！

【事例2】

80代女性が、自宅の庭で草むしり中に倒れ、意識がなかったため救急要請

<ポイント>

屋外作業中では、集中するあまり、こまめな休憩を忘れ、体を動かす時間が長くなることがあるため、熱中症に注意する必要があります。

<対策>

- ①作業環境を把握し、熱を遮る工夫や風通しを確保しましょう。
- ②なるべく連続作業を減らし、休憩中に体温を正常化するようにしましょう。
- ③体調不良の場合は、暑い場所での作業はやめましょう。

運動時は注意！

【事例3】

10代男性が、屋外でサッカーをしていたところ、競技終了後に頭痛と吐き気を訴えたため救急要請

<ポイント>

運動時は体温が上昇するため、それだけで熱中症の危険性が高くなります。激しい運動では短時間でも、またそれほど気温が高くない場合でも注意が必要です。

<対策>

- ①運動の前後だけでなく、途中でもこまめに水分・塩分補給をし、休憩は30分に1回以上とるようにしましょう。
- ②具合が悪くなった場合は、早めに運動を中止して、涼しい場所へ移動して服を緩め、体を冷やし気分が回復するまで、しばらく安静にしましょう。

こどもは注意！

【事例4】

5歳女兒が、公園で遊んでいたところ、顔面が紅潮し、おう吐をしたため救急要請

<ポイント>

子どもは身長が低く地面に近いので、大人よりも高い温度にさらされやすいほか、体温調節機能が未熟なため、熱中症に注意する必要があります。

<対策>

- ①喉の渇きに応じて、いつでも水分が飲める環境にしてあげましょう。
- ②外出時は熱のこもりやすい服を避け、帽子をかぶりましょう。

※熱中症対策の一般的な情報は、環境省の「熱中症予防情報サイト」をご覧ください！



救急車を呼ぶか迷ったときは

■横浜市救急相談センター（年中無休・24時間対応）#7119 または 232-7119

■横浜市救急受診ガイド

パソコンやスマートフォンで、急な病気やけがの緊急性を確認できます。

※各区消防署で、冊子版も配布しています。

横浜市救急受診ガイド

検索



運営上のポイント・危機管理体制

傷病者発生時の連絡フロー及び必要となる連絡先を連絡系統図として作成・共有する。
(傷病者発生時の対応責任者、通報、搬送などの対応スタッフを具体的に明示)

傷病者の発生場所の特定方法、搬送ルートを定める。

傷病者発生時の緊急対応フローを作成する。

イベントを中止する基準と中止の判断をする責任者、中止した場合の対応を定める。

熱中症患者に対応するために、冷たい飲料や涼しい休息場所を確保する。

救護所を設置する、又はスタッフに熱中症に対する知識を身に付けさせる。

熱中症対策の広報文やイベントの進行に合わせた広報シナリオ等を作成する。

暑熱環境の把握とその緩和

待機列を作らない工夫や日陰への誘導を行う。また、開場時、終了時の混雑緩和に配慮する。

給水所や救護所などの施設の明示や、スタッフの存在をわかりやすくする。

イベント参加者が休憩できる場所の確保や、日除けやミストなどの暑さを緩和するための設備を設置する。

適切な呼びかけ・啓発の実施

イベント開催のパンフレットやプログラムなどの配布物に熱中症の予防対策を記載するほか、熱中症の予防、早期発見、初期対応を記したポスターや注意書きを掲示する。

リアルタイムの暑さ指数(WBGT)の広報のほか、28℃や31℃以上の時は注意報や警報を発信し、広報は待機時間、休憩時間等で参加者がイベントに集中していない時間帯に行う。

スタッフへの対策

全てのスタッフに熱中症の予防、熱中症の初期症状、早期発見、初期対応、救急処置に関する教育を行う。

定期的にスタッフの健康状態の巡視を行い、水分や塩分の摂取状況を確認するほか、短時間での勤務交代や、涼しい休憩場所を設置する。



緊急時の応急処置

もし、あなたのまわりの人が具合が悪くなってしまったら……。
落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

傷病者の発生

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2

呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

チェック3

水分を自力で摂取
できますか？

はい

水分・塩分を補給する

チェック4

症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に
応急処置をしましょう。
意識がないのに無理に水を
飲ませてはいけません。

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



水のうなどがあれば、首、脇の下、
太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう。

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている
人が付き添って、発症時の状態を伝
えましょう。



大量に汗をかいている
場合は、塩分が入った
スポーツドリンクや経
口補水液、食塩水がよ
いでしょう。