

# 熱中症は予防できます

熱中症は「深部体温を上げないこと」、「暑さを避けること」で、発症を予防することができます。

区内の熱中症発生状況  
(2025年5~9月)

熱中症による  
救急搬送

区内で  
**126件**

主な  
発生原因と  
割合

歩行中	23%
屋外作業	20%
居室内(エアコン使用無し)	16%
スポーツ中	14%
その他	27%

熱中症は特別な場面ではなく、いつもの生活の中で起きているよ。「自分は大丈夫」と思わず、しっかり対策しよう!



## 01. 深部体温を上げないようにしよう

### 深部体温とは

「深部体温」は血液や臓器等の身体内部の温度のことで、内臓機能を守るために一定の温度(37℃前後)に保たれています。



蒸し暑い環境で作業や運動をしていると、体内で熱が発生



体内の熱がたまり、深部体温が上がると...



熱中症に!

### 熱中症にならないために

#### ポイント①

**涼しい環境で体を冷やす**  
エアコンの効いた室内や風通しのよい日陰等で休憩し、深部体温を下げましょう。



#### ポイント②

**手のひらを冷やす**  
手のひらの動脈と静脈を冷やすことで、深部体温を下げるすることができます。冷やす時は、約15℃程度の常温(水道水等)を目安にしてください。



#### ポイント③

**水分補給をする**  
冷たい飲み物をゆっくり少しずつ摂ることで深部体温を下げることで、脱水症状の予防にもなります。



## 02. 暑さを避けよう

### クールシェアスポットを活用しよう

クールシェアスポットは、冷房設備がある施設の椅子等の涼しい環境で一時休憩をすることができ、暑さから避難することができる場所です。区内には、74か所の施設がクールシェアスポットに登録されています。

クールシェア  
スポットはこちら



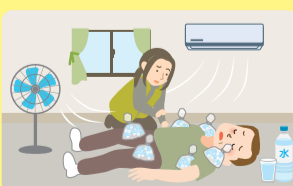
## 熱中症が疑われた時には?

- ▶ 涼しい場所に避難して、体を冷やしましょう
- ▶ 衣服を緩めて水分と塩分を補給しましょう

救急車を呼ぶべきか迷った時は...

**#7119**

神奈川救急相談センターに相談してください。



こんな症状があるときは迷わず119番

- 意識がない
- 体温が高い
- 反応がおかしい
- けいれんしている
- 普段と様子が違う