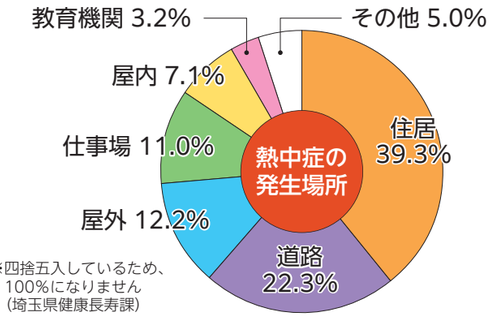
熱中症 学んで、防ごう！

問 保健センター（TEL 049・264・8292）

どうして熱中症になるの

人間の体は、平常時には体温が上がっても、汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みになっていて体温調節が自然と行われます。

しかし近年、地球温暖化などの影響により、国内の平均気温が上昇し、最高気温が35度以上の猛暑日も増加しています。このような気温や湿度が高い環境に長時間いると、体温調節機能がうまく働かなくなり、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ、どんどん体に熱が溜まっていきます。このような状態の総称を熱中症といいます。



※四捨五入しているため、100%になりません
（埼玉県健康長寿課）

熱中症は誰にでもどこでも起こります

埼玉県健康長寿課がまとめた令和6年度の埼玉県内の熱中症による救急搬送件数は、552人で、全国で4番目に多い数字でした。

また、救急搬送者の発生場所ごとの割合で最も多いのは、上のグラフのとおり住居となっており、全体の約4割を占めています。熱中症は屋内・屋外を問わず発症し、場合によっては死亡することもあります。

熱中症になるのは気温が高い8月だと思われがちですが、まだ暑さに体が慣れていない時期こそ注意が必要です。

熱中症の対策や応急処置を知り、自身や周りの人を熱中症から守りましょう。

熱中症の程度はⅠ～Ⅲ度に分類されます。特に、「意識がない」などの症状の疑いがある場合は、全てⅢ度（重症）で、絶対に見逃さないようにすることが重要です。

Ⅰ度　現場での応急処置で対応できる軽症

- めまい・たちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある（痛い）
- 汗がふいてもふいても出てくる

→

- 涼しい場所へ避難
- 体を冷やす
- 安静にして、水分・塩分を補給

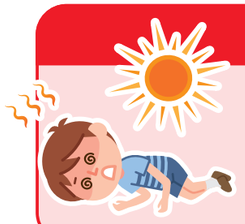
Ⅱ度　病院への搬送を必要とする中等症

- 頭がガンガンする（頭痛）
- 吐き気がする、吐く
- 体がだるい（倦怠感）

→

- Ⅰ度の症状が改善せず、Ⅱ度の症状が出現した場合、すぐ病院へ搬送する

Ⅲ度　入院して集中治療の必要性のある重症



- 意識がない
- 体がひきつける（けいれん）
- 呼びかけに対し、返事がおかしい
- まっすぐに歩けない、走れない
- 体温が高い

→

- 救急車を呼ぶ

誰もが熱中症にかかる危険性があります。

特に高齢者や子どもは注意が必要といわれています。家族や周りの人が気にかけ、熱中症から守ってください。

高齢者

高齢者には、次のような特徴がみられます。

●体内の水分が不足しがち

成人の体の約60％は水分ですが、高齢者になると50％まで低下します。汗を作るための水分が少ないため、脱水症状になりやすくなります。

●汗が出にくい

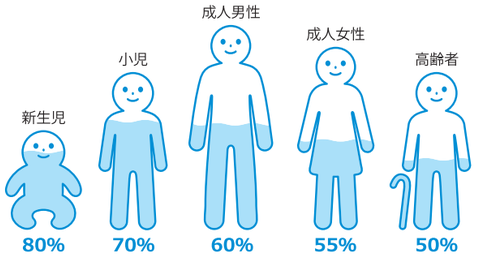
汗を出す細胞が減ってしまうため、汗が出にくくなり体に熱がこもりやすくなります。

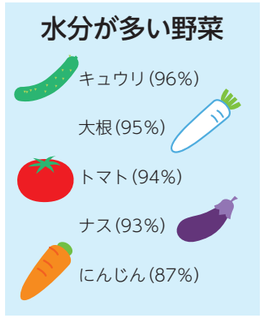
●暑さや喉の渇きを感じにくい

暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなるため、暑さに対応するのが遅れてしまいます。

喉が渇く前に、定期的な水分補給をしましょう。キュウリやトマトなど、水分を多く含む食材を、ふだんの食事に取り入れてみましょう。

例年、自宅内などの室内で熱中症搬送される割合が最も高いため、自宅内での熱中症対策を怠らないことが大切です。扇風機だけでなく、エアコンも使い、適温を保ちましょう。





子ども（乳幼児）

自分で体調の変化を訴えられないことがある子どもは、大人による予防が重要です。

●体内の水分バランスが崩れやすい

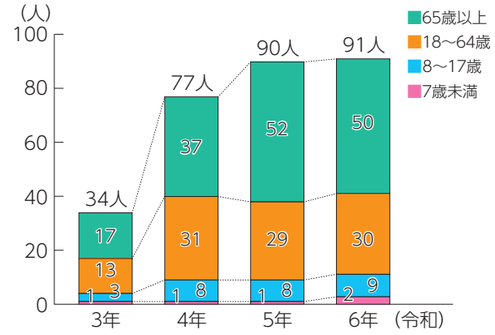
子どもは大人に比べて新陳代謝が活発で、汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすくなります。喉の渇きは脱水症状の始まりです。喉が渇いたと子どもが自覚する前に水分補給をさせるよう注意してください。

年々増加する熱中症の救急搬送者数

過去4年間、市内の熱中症搬送者数は年々増加傾向にあります。

熱中症救急搬送者のうち高齢者の占める割合は約5割です。また18歳以下の子どもは約1割います。それぞれの対象者は熱中症になりやすい特徴を持っています。年齢に応じた予防策で、熱中症から身を守りましょう。

市内の熱中症救急搬送者数（5月～9月）



教えて!! 子どもの熱中症のこと

西野こどもクリニック
院長
西野 智彦さん

Q　どうしたら予防できますか?

A　小児は成人と比較して、水分の割合や発汗量が異なるため、脱水になりやすいです。そのため、運動時に限らず運動前から水分摂取が必要です。その中でも、乳幼児は口渇感を感じにくく、保護者による積極的な摂取が求められています。また、突然の猛暑なども熱中症のリスクが高く、暑くなる前から1～2週間程度の暑熱順化（しょねつじゅんか）を行うと良いです。

Q　自宅でできることはありますか?

A　電解質にブドウ糖を加えた、いわゆる経口補水液が推奨されています。一方で、水分補給のみでは効果不十分であり、冷所での安静や冷水（氷）を用いた体温調整が重要となります。ただし、小児は体表面積の割合から急激な体温低下の危険性があるため注意深く行ってください。また、解熱薬の使用は推奨されていません。

Q　医療機関を受診するタイミングは?

A　めまい・立ちくらみ・筋肉痛に加えて、意識障害・嘔吐・頭痛などの症状が出現した場合は、医療機関を受診してください。ただし、発熱＝熱中症ではない（感染症の可能性も）ので、適切なタイミングでの受診をお勧めします。

●熱がこもりやすい

体温の調整機能が十分に発達していないため、熱がこもりやすくなります。

通気性の良い衣類を選び、汗をかいたらこまめに拭き取り、着替えをさせてあげましょう。

●自分では予防できない

遊びに夢中になると暑さや喉の渇きを忘れがちになり、自分で衣服の調整や水分補給がうまくできません。

乳幼児は自力で移動できないので、炎天下の車内など暑い環境に絶対に置き去りにしないでください。就寝時も暑くならないように、エアコンや扇風機を活用しましょう。

●「地面の熱」に気を付ける

ベビーカーに乗った子どもは地面に近く、暑さも増します。気温が32度のとき、子どもが座る高さでは35度以上になるという試算もあります。

ベビーカーに乗せる場合は、首の後ろに冷却枕や保冷剤を敷くと体温上昇を防止できます。

なお、首に巻くタイプの冷却グッズは乳幼児の首を絞めてしまう恐れがあるため、乳幼児への使用はお勧めしません。

熱中症予防のポイント

●こまめな水分補給

一度にたくさん飲んでも排せつされてしまいます。喉が渇かなくても、定期的にコップ1杯程度の水分補給を習慣づけしましょう。

●生活習慣を整える

寝不足は、体温調節機能を低下させるので、しっかり睡眠をとる、1日3回バランスのよい食事で体調を整えるなど体調管理に気を付けましょう。

また、ウォーキング、筋トレ、ストレッチなどの運動を汗ばむ程度の強度で20～30分行い、暑さに負けない体力をつけましょう。

●体を暑さに慣らす

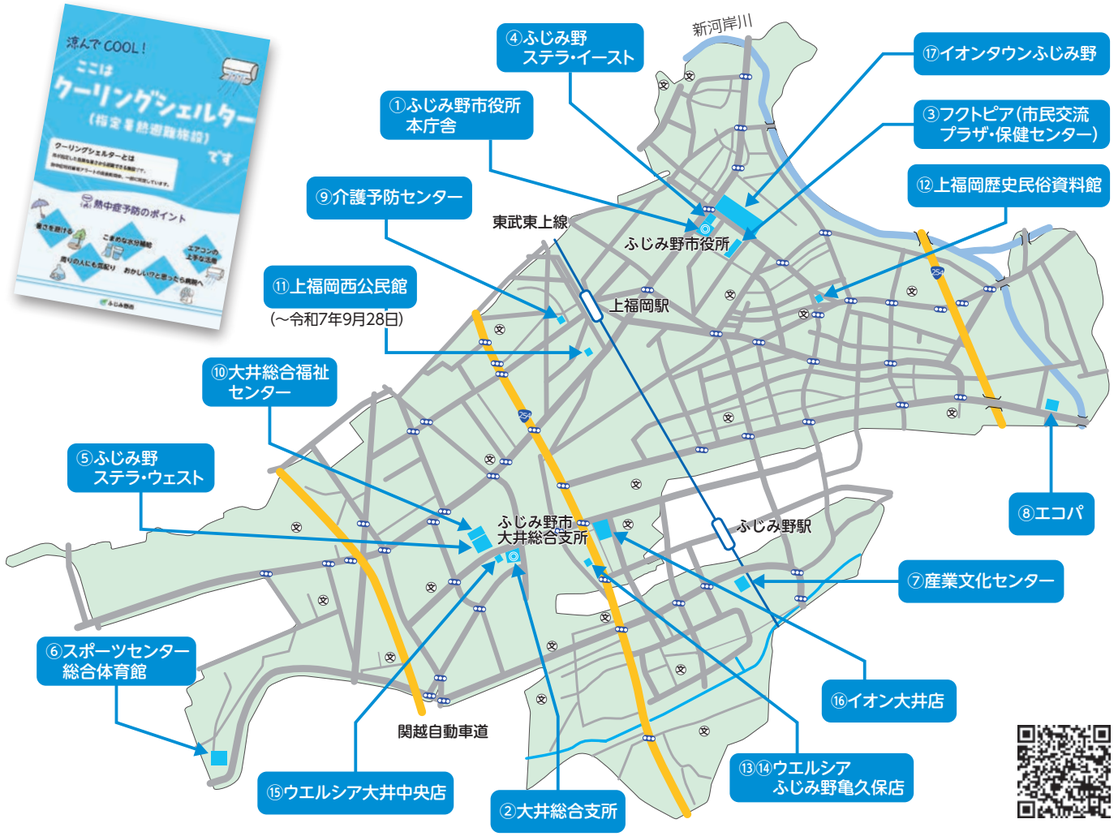
体が暑さに慣れることを「暑熱順化（しょねつじゅんか）」といいます。本格的に暑くなる前から、軽い運動や湯船につかる入浴など意識して汗をかき、体を暑さに慣れさせることが大切です。数日から2週間程度かかりますので、余裕をもって備えましょう。

熱中症 学んで、防ごう！

熱中症特別警戒アラートの発表でクーリングシェルターを開放

熱中症特別警戒アラートが発表されたときは、クーリングシェルターとして次の施設を開放します。

自宅にエアコンがあり涼しい環境が確保できる場合は、クーリングシェルターへの移動は必要ありません。熱中症対策は適切な水分補給や外出を控えるなど「暑さを避ける」ことが大切であり、熱中症予防行動を実践することが重要になります。



施設名		
①	ふじみ野市役所本庁舎	福岡1・1・1
②	大井総合支所	大井中央1・1・1
③	フクトピア（市民交流プラザ・保健センター）	福岡1・2・5
④	ふじみ野ステラ・イースト	福岡1・1・8
⑤	ふじみ野ステラ・ウェスト	大井中央2・1・8
⑥	スポーツセンター総合体育館	大井武蔵野1392・1
⑦	産業文化センター	うれし野2・10・48
⑧	エコパ	駒林1117
⑨	介護予防センター	霞ケ丘1・5・1

施設名		
⑩	大井総合福祉センター	大井中央2・2・1
⑪	上福岡西公民館	上福岡5・2・12
⑫	上福岡歴史民俗資料館	長宮1・2・11
⑬	ウエルシアふじみ野亀久保店「ウエルカフェ」	亀久保4・9・20
⑭	ウエルシア薬局ふじみ野亀久保店 調剤薬局待合室	
⑮	ウエルシア薬局大井中央店 調剤薬局待合室	大井中央1・16・1
⑯	イオン大井店	ふじみ野1・2・1
⑰	イオンタウンふじみ野	福岡2・1・6

※施設ごとに開放時間帯や定員が異なります。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…。
落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。
最初の措置が肝心です。

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？
いいえ → 救急車を呼ぶ

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい ↓

チェック3 水分を自力で摂取できますか？
いいえ →

大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水が良いでしょう

はい ↓

水分・塩分を補給する

はい ↓

チェック4 症状がよくなりましたか？
いいえ →

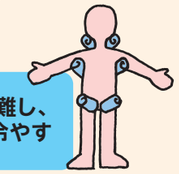
本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

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

救急車を呼ぶ → 救急車を待つ間

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には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

氷のうなどがあれば、首、わきの下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう※

すみやかに医療機関へ

※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸すなどの冷却法も有効です。

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」p.26

警戒情報を受信し予防行動を

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された場合に「熱中症警戒アラート」が、また熱中症により健康への被害が生じるおそれがある場合に、更に一段上の「熱中症特別警戒アラート」が環境省より発表されます。

「ふじみ野市Fメール（保健センターからのお知らせ）」を登録すると、暑さに応じた熱中症情報を受信できます。

詳しくは市ホームページをご確認ください。

熱中症対策普及団体を募集します

気候変動適応法第23条により、熱中症になりやすい高齢者への直接的な声かけや、見守りなど熱中症対策の普及啓発の事業を行う団体を募集します。

詳しくは市ホームページをご確認ください。