別添え

東京消防庁防災部防災安全課

熱中症に注意！

熱中症に注意！

まず、はじめに・・・

✓　熱中症は重症化すると命の危険を伴うものです。

✓　熱中症について正しい知識を持ち、熱中症対策を心がけましょう。もし、症状が出たときには適切な応急処置が行えるようにしておきましょう！

✓　例年、夏季は気温の上昇とともに救急要請が増加します。救急出場が増加すると、近くで待機する救急車がいなくなり、救急車の到着が遅くなるため、救える命が救えなくなる可能性があります。皆さん一人ひとりが熱中症対策を行い、健康被害を減らすことは自身の命を守るだけではなく、真に救急車を必要としている誰かの命を救うことにもつながります。

高温多湿な環境下に長くいることで体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が低下します。その結果、体内に熱がこもることでめまい、吐き気、頭痛などの様々な症状を引き起こします。その様々な症状の総称を熱中症と言います。

熱中症に注意！

1　熱中症による救急搬送状況の概要

⑴　天候

✓　令和６年の夏（６月から８月まで）の気温は、暖かい空気に覆われやすく、全国的にかなり高温でした。

✓　気象庁が統計を開始した１９４６年以降、夏の平均気温として東日本では１位タイの記録でした。

✓　東京都（※１）の令和６年６月から９月末までの間で真夏日（最高気温が３０℃以上）の日数８０日、猛暑日（最高気温が３５℃以上）の日数２０日、熱中症警戒アラートが発令された日数２２日(※２）でした。

（※１　東京都の観測地点は東京での計測値を計上）
（※２　東京都の熱中症警戒アラートの日数は発表地域が東京地方を対象とした日数を計上）

⑵　救急搬送状況

✓　東京消防庁管内（※３）で、令和６年６月から９月末までの４か月間に、熱中症（熱中症疑い等を含む）により**７，９９３人（速報値）**が救急搬送されています。これまで最多だった平成３０年の７，９６０人を越え、**過去最多**となりました。

✓　救急搬送人員の初診時程度をみると、２，９２６人（３６．６％）が入院の必要がある中等症以上と診断され、そのうち２２７人（２．８％）が重症以上と診断されています。

✓　全体の救急搬送人員のうち４，４２６人（５５．４％）が６５歳以上の高齢者となっており、そのうち、７５歳以上の後期高齢者が３，３２２人（７５．１％）となっています。

（※３　東京消防庁管内：東京都のうち稲城市と島しょ地区を除きます。）

熱中症に注意！

1　熱中症による救急搬送状況の概要

⑶　熱中症発生場所

✓　救急要請時の発生場所では、最多が住宅等居住場所で２，８８５人（３６．１%）、次いで道路・交通施設等が２，７７４人（３４．７%）でした。

✓　高齢者（６５歳以上）で見ると住宅等居住場所が２，１２４人（４８．０%）、道路・交通施設等が１，６７６人（３７．９%）でした。この２つで高齢者の発生場所の８５．９%を占めています。

熱中症に注意！

2　熱中症の統計資料

⑴　年別の救急搬送人員

過去５年間（各年６月から９月まで）に、熱中症（熱中症疑い等を含む）により３０，３２８人が救急搬送されました。令和６年の熱中症による救急搬送人員は、これまで最多だった平成３０年の７，９６０人を越え、過去最多となる７，９９３人（速報値）でした。猛暑だった令和５年と比較すると８８１人増加しています（図１）。

⑵　月別の救急搬送人員

令和６年の７月は過去５年間の７月の中で最も多く、全体で見ても令和２年の８月に次ぐ４，２５８人が救急搬送されました（図２）。

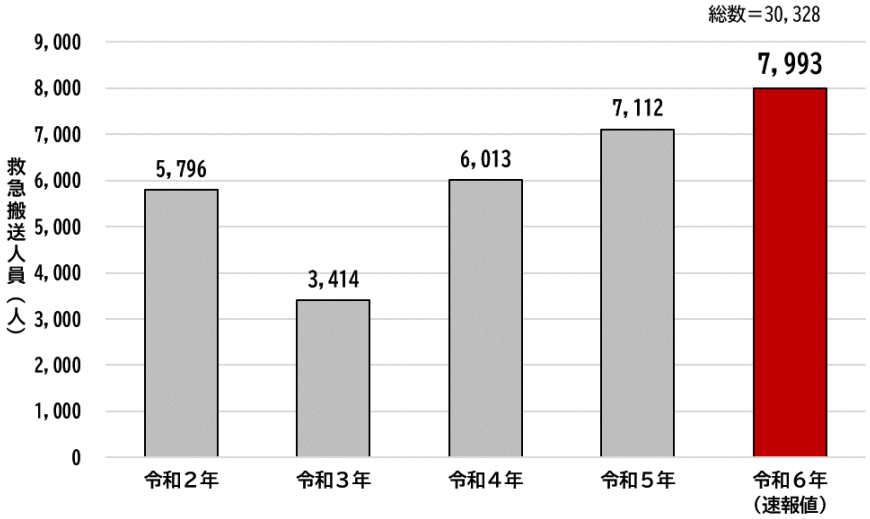


図１　過去５年間の熱中症による救急搬送人員（各年６月～９月）

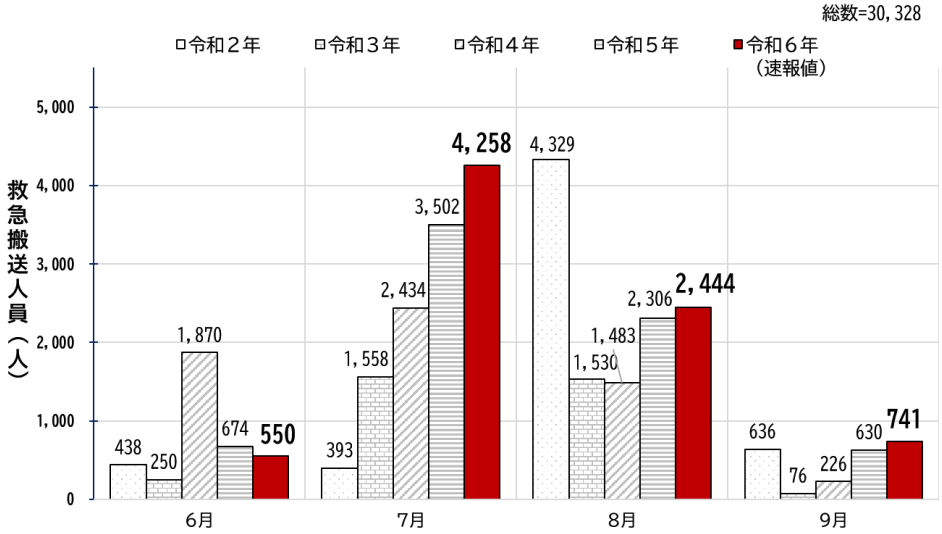


図２　月別の熱中症による救急搬送人員

熱中症に注意！

2　熱中症の統計資料

⑶　救急搬送人員と気温・WBGTの状況

✓　令和６年６月から９月末までの間で真夏日（３０℃以上）の日数は８０日、猛暑日（３５℃以上）の日数は、２０日ありました。

✓　１日に熱中症により１００人以上が救急搬送された日数は３２日ありました。

✓　１日の熱中症による最多救急搬送人員は、７月８日と７月２０日の３０３人で最高気温は７月８日が３６℃、７月２０日が３５．８℃でした（図３）。

※東京都の気象観測地点は東京での計測値を使用（計上）しています。

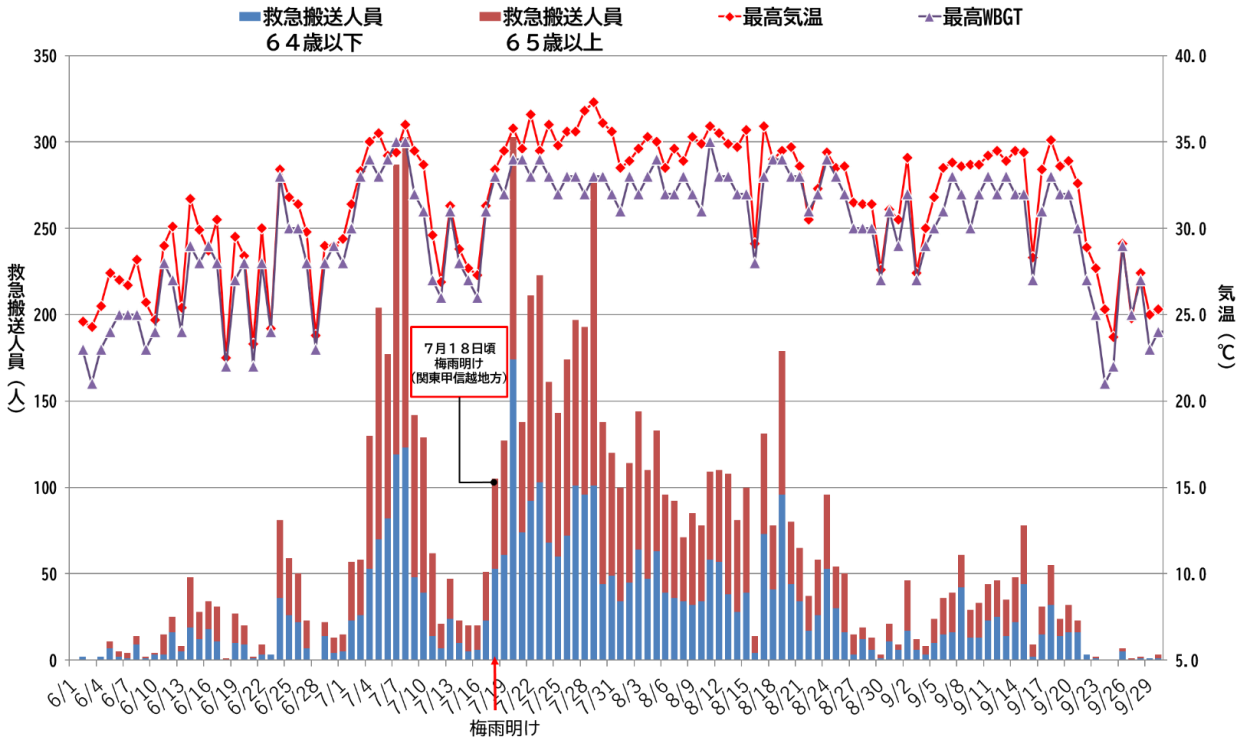


図３　熱中症による救急搬送人員と気温（令和６年６月～９月）

熱中症に注意！

2　熱中症の統計資料

⑷　気温別の救急搬送人員

救急要請時の気温別救急搬送人員では３２℃台と３３℃台の時に１３００人以上が救急搬送されています（図４）。

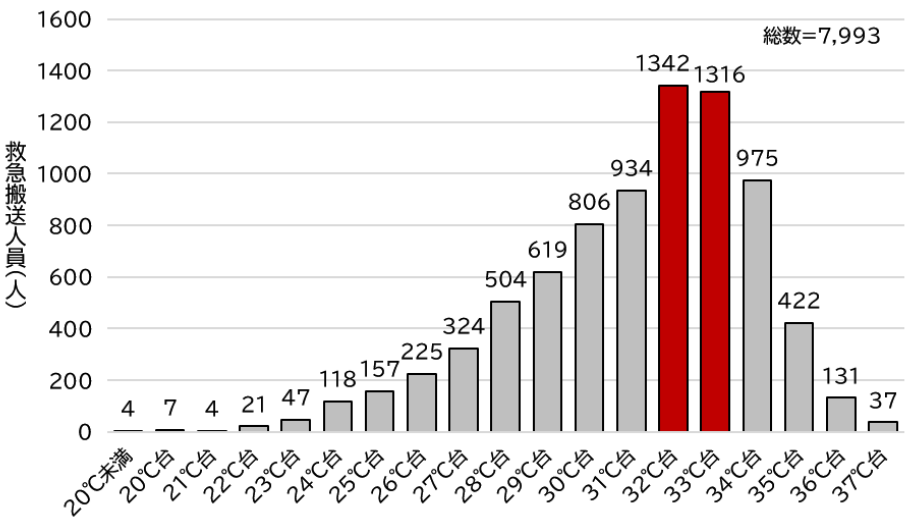


図４　気温別の救急搬送人員（令和６年６月～９月）

⑸　救急要請時の気温と湿度

図５は令和６年６月から９月末までに熱中症で救急搬送された７，９９３人の救急要請時の気温と湿度を表したものです。赤い色が濃いほど救急搬送が多いことを表しています。

概ね、気温は２８℃から３５℃まで、湿度は５０％から８０％までの範囲で救急搬送人員が多く分布していることがわかります。

また、気温が高くなくても、湿度が高いと救急搬送されていることがわかります。

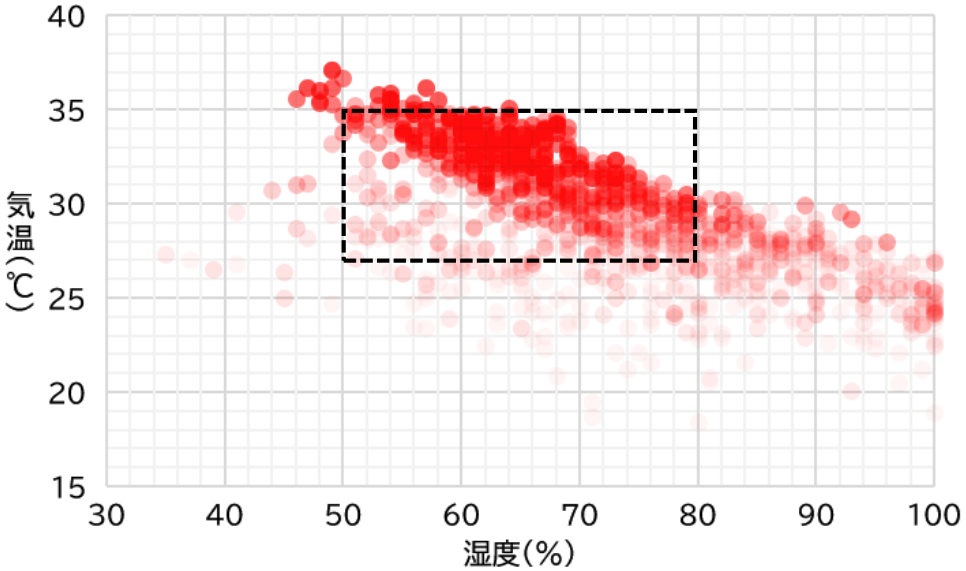


図５　救急要請時の気温と湿度（令和６年６月～９月）

熱中症に注意！

2　熱中症の統計資料

⑹　時間帯別の救急搬送人員

１２時台が８７３人と最も多く、１１時台から１５時台は７００人以上が救急搬送されています（図６）。

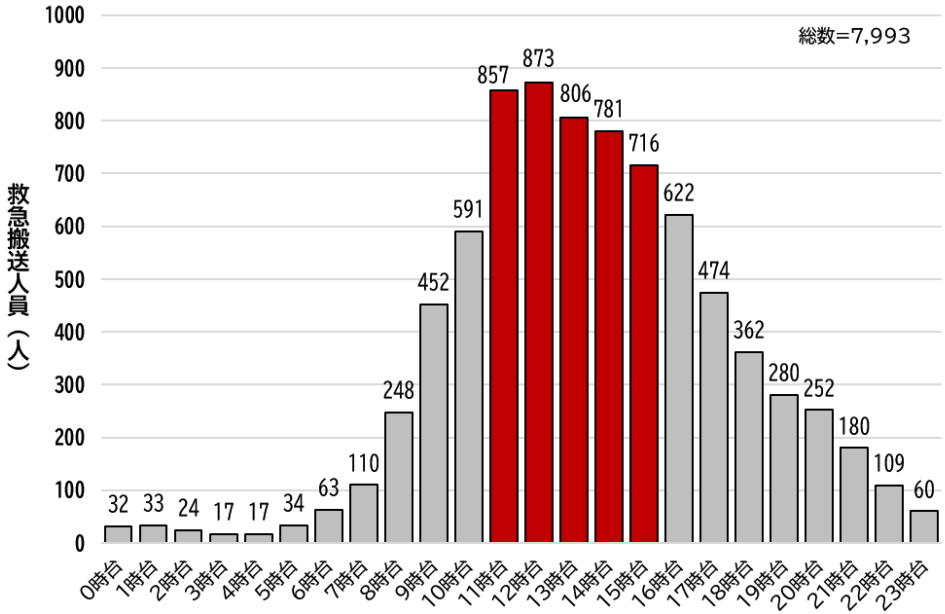


図６　時間帯別救急搬送人員（令和６年６月～９月）

⑺　年代区分別の救急搬送人員

年代別では、８０歳代が１，８８６人と最も多く、次いで７０歳代が１，５３０人となっています。

人口１０万人あたりの救急搬送人員では７０歳代から増加し、９０歳代が最多の結果となりました（図７）。

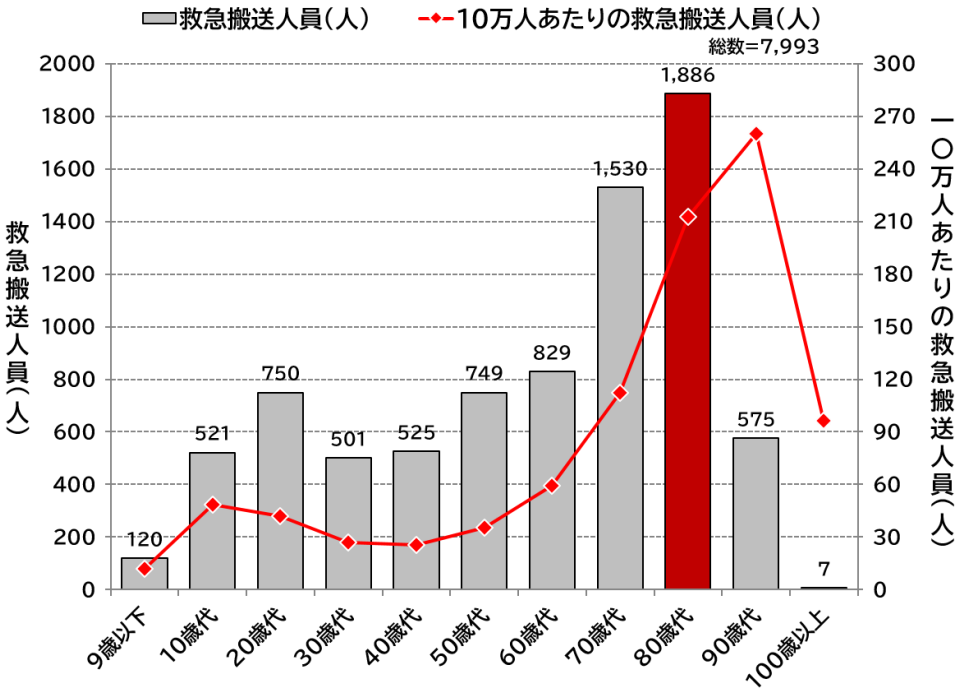


図７　時間帯別救急搬送人員（令和６年６月～９月）

2　熱中症の統計資料

⑻　年齢区分別の救急搬送人員

年齢区分別では、６５歳以上の高齢者が４，４２６人で全体の半数以上を占め、そのうち７割以上にあたる３，３２２人が７５歳以上の後期高齢者でした（図８）。高齢者と後期高齢者の救急搬送人数も過去最多となりました。

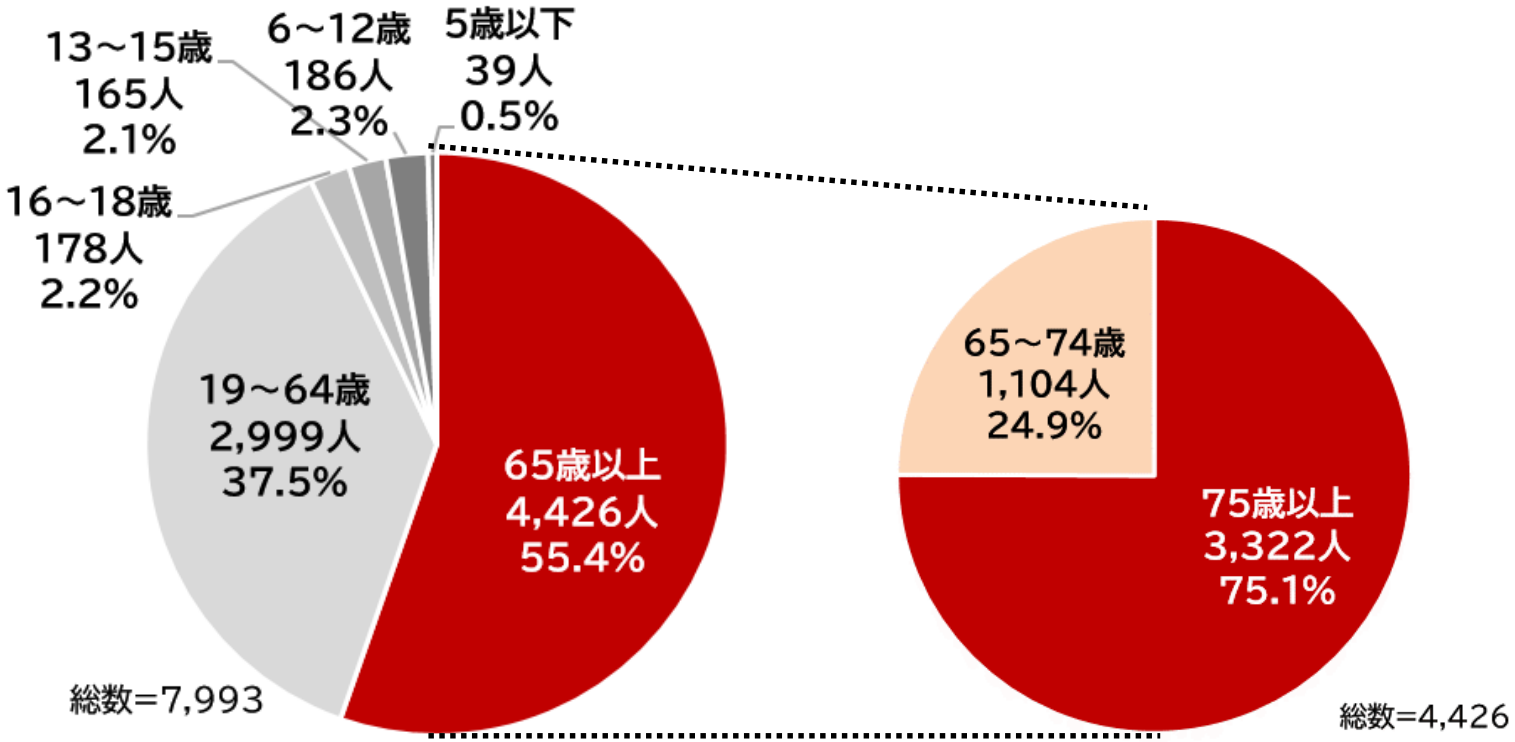


図８　年齢区分別の救急搬送人員（令和６年６月～９月）

2　熱中症の統計資料

⑼　救急搬送時の初診時程度

救急搬送された７，９９３人のうち約４割にあたる２，９２６人が入院の必要があるとされる中等症以上と診断されています。重症以上は２２７人で、そのうち４８人は生命の危険が切迫しているとされる重篤と診断され、３人が亡くなっています（図９－１）。

また、６５歳以上の高齢者は、約半数の２，１２４人（４８．０%）が中等症以上と診断されています（図９－２）。

初診時程度とは・・・
軽　症：軽易で入院の必要がないもの
中等症：生命の危険はないが、入院の必要があるもの
重　症：生命の危険が強いと認められたもの
重　篤：生命の危険が切迫しているもの
死　亡：初診時、死亡が確認されたもの

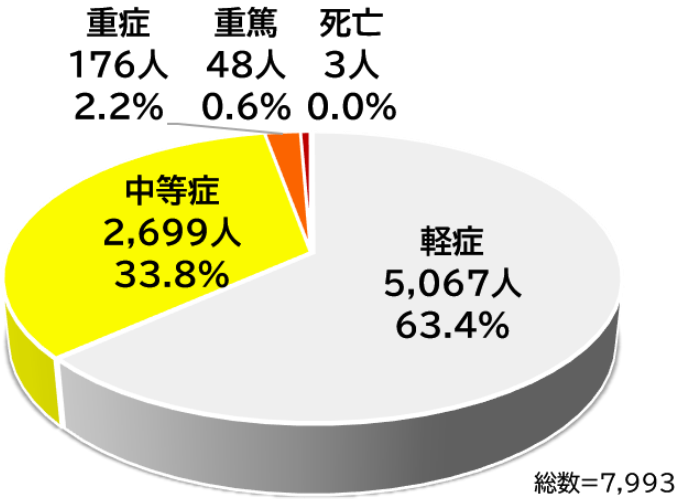


図９－１　初診時程度別の救急搬送人員（令和６年６月～９月）

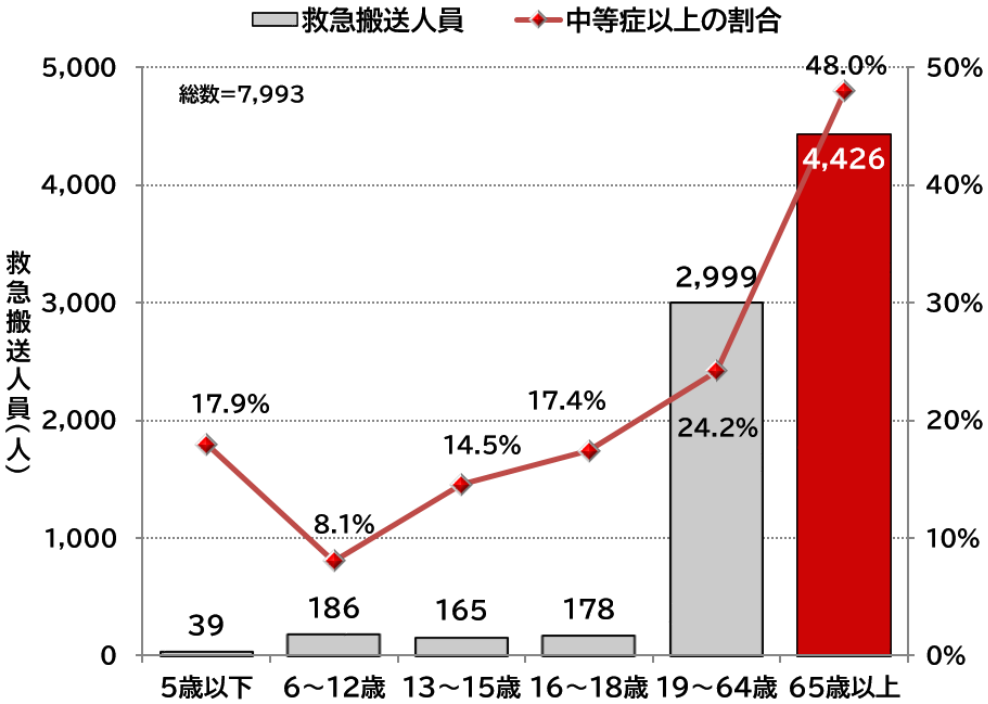


図９－２　年齢区分別の救急搬送人員と初診時程度が中等症以上の割合（令和６年６月～９月）

熱中症に注意！

2　熱中症の統計資料

⑽　発生場所別の救急搬送人員

救急要請時の発生場所では、「住宅等居住場所」が２，８８５人で全体の３６．１％を占め、最も多く、次いで「道路・交通施設等」が２，７７４人で３４．７％を占めていました。６５歳以上の高齢者で見てみると「住宅等居住場所」が２，１２４人で、約半数を占めています（図１０）。

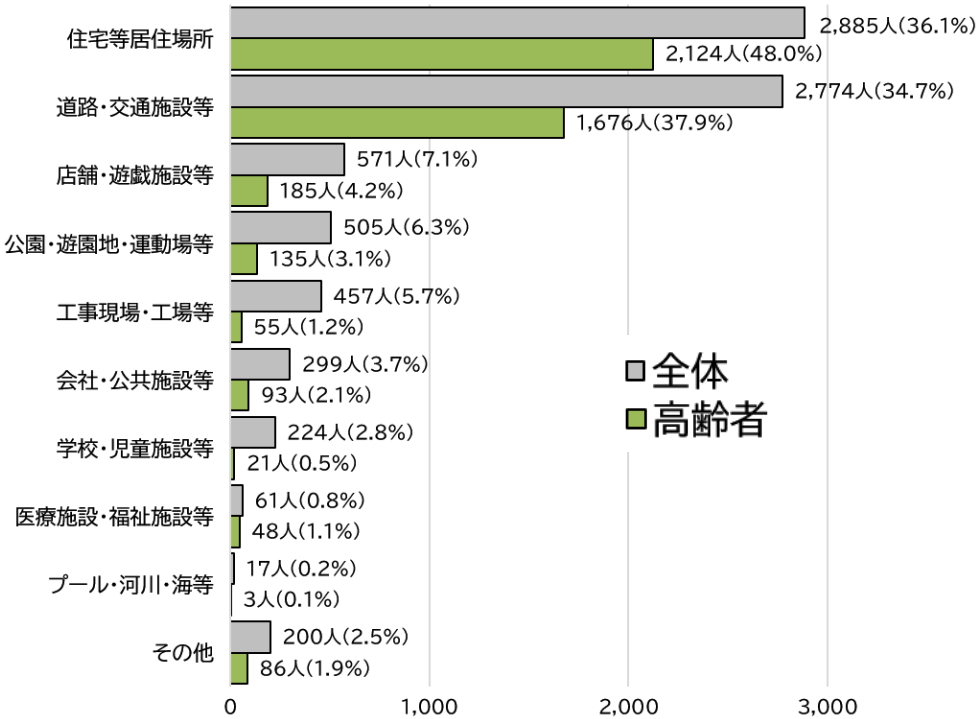


図１０　発生場所別の救急搬送人員（令和６年６月～９月）

⑾　過去５年間の年齢区分別の救急搬送人員

過去５年間の年齢区分別の救急搬送人員では、令和６年は前年に比べ、６歳から１８歳までの区分は減少しましたが、他の年齢区分においては増加しており、特に高齢者の増加が多いことがわかります（表１）。

表１　過去５年間の年齢区分別の救急搬送人員（令和６年６月～９月）

年齢区分	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年	前年増減率
5歳以下	15人	18人	40人	36人	39人	108.3%
6～12歳	109人	91人	171人	229人	186人	81.2%
13～15歳	120人	92人	128人	194人	165人	85.1%
16～18歳	98人	104人	169人	195人	178人	91.3%
19～64歳	2,127人	1,282人	2,276人	2,770人	2,999人	108.3%
65歳以上	3,327人	1,827人	3,229人	3,688人	4,426人	120.0%
合計	5,796人	3,414人	6,013人	7,112人	7,993人	112.4%

熱中症に注意！

3　熱中症の対策とポイント

⑴　体を暑さに慣らしていく

【ポイント】
体を暑さに慣らすことを「暑熱順化」といいます。
日頃からウォーキングなどの運動をすることで、汗をかく習慣を身につけ、熱中症にかかりにくい、暑さに強い体をつくりましょう。

⑵　高温・多湿・直射日光を避ける

【ポイント】
屋外では・・・
- ✓　帽子や日傘を使いましょう。
- ✓　日陰を選んで歩きましょう。
- ✓　こまめに休憩しましょう。

屋内では・・・
- ✓　扇風機やエアコンを使用しましょう。
- ✓　ブラインドやすだれで直射日光を遮りましょう。

⑶　水分補給は計画的、かつ、こまめにする

【ポイント】
- ✓　のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。特に高齢者は注意しましょう。
- ✓　起床時、入浴前後にも水分を補給しましょう。
- ✓　大量の汗をかいた時は塩分も補給しましょう。

熱中症に注意！

3　熱中症の対策とポイント

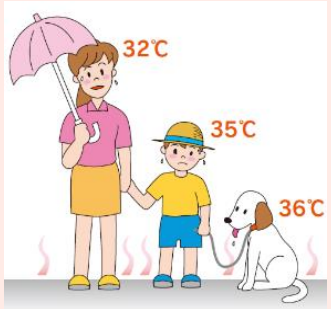
⑷　運動時などは計画的な休憩をする

【ポイント】
- ✓　スポーツを行う人はもちろん、指導者等も熱中症について理解しましょう。
- ✓　大量の発汗があった場合は、スポーツドリンクなどを摂取しましょう。
- ✓　応援や観戦などでも熱中症が発生しています。水分をしっかり補給し、注意を怠らないようにしましょう。

⑸　車両等でこどもだけにしない

【ポイント】
- ✓　車両のような空間は短時間で室温が上昇し、思わぬ事故につながります。
- ✓　こどもを車の中で決して一人にしないでください。

⑹　こどもは大人よりも高温環境にさらされている



【ポイント】
- ✓　地面に近いほど輻射熱は高くなります。
- ✓　こどもは大人の想像以上に輻射熱の影響を受けていると考えましょう。
- ✓　こどもの体調変化に注意しましょう。

熱中症に注意！

4　熱中症を疑う症状と応急手当

熱中症を疑った時には、放置すれば死に直結する緊急事態であることをまず認識し、以下を参考に対応してください。

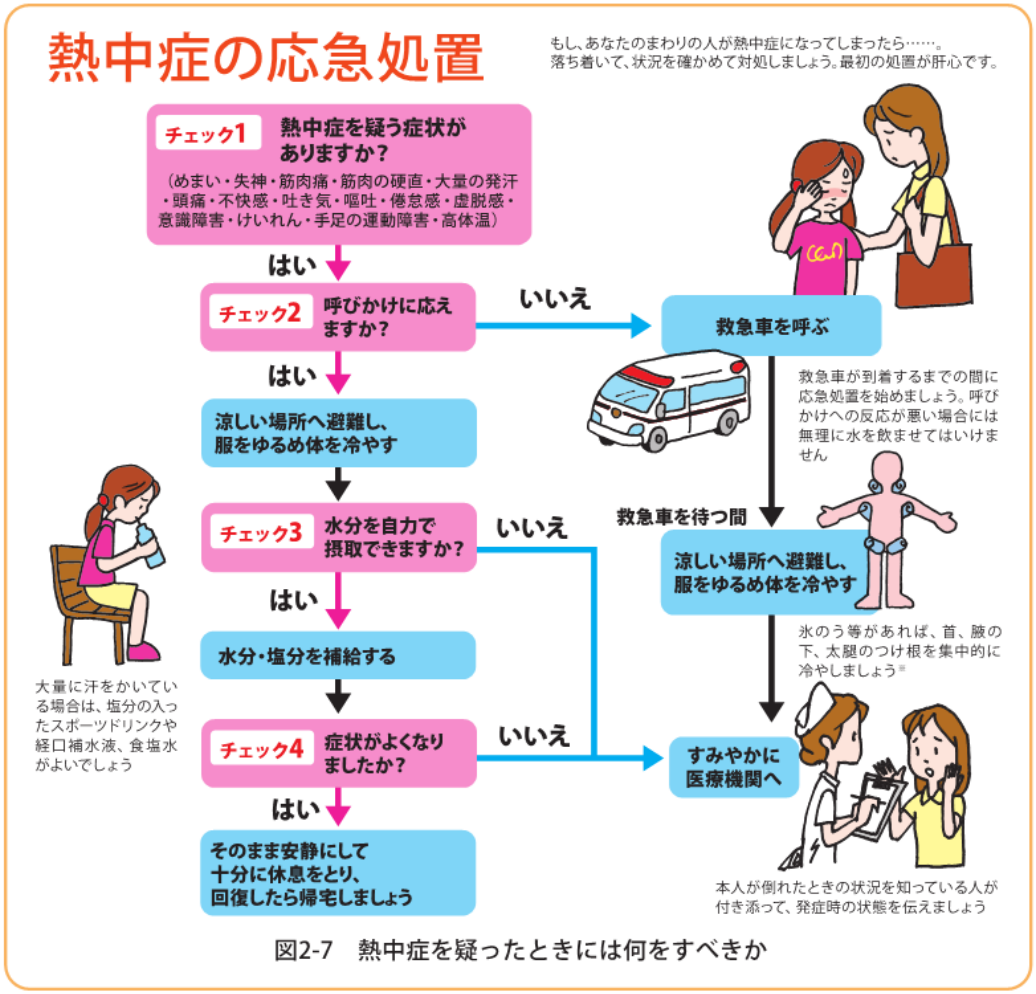


図2-7　熱中症を疑ったときには何をすべきか

※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等の冷却法も有効です。

熱中症に注意！

5　熱中症による救急搬送事例

【室内で熱中症になった事例】

✓　夕方からベッド上で動けなくなり一晩様子を見ていた。朝方、家族が起床し、声をかけるも嘔吐し反応が鈍かった。
（７０代　中等症　気温２６．３℃　湿度８５％）

✓　エアコンをつけずに就寝し、起床後、身支度中にめまいを感じた後に意識を失ったもの。同僚が訪れ、床上に倒れている傷病者を見つけた。
（２０代　中等症　気温２７．６℃　湿度８７％）

＜予防のポイント＞

気温が高くなくても湿度が高いと、熱中症になることがあります。

①　水分補給を計画的、かつ、こまめにしましょう。
②　窓を開け風通しを良くしたり、エアコンや扇風機等を活用して、室内温度を調整するなど、熱気を溜めないようにしましょう。
③　睡眠不足は、熱中症のリスクを高くする可能性があります。日中の環境や行動だけでなく、夜間の睡眠環境を整え、しっかりと眠ることが大切です。

熱中症に注意！

5　熱中症による救急搬送事例

【車の中で熱中症に事例】

✓　親が自家用車後部座席のチャイルドシートにこどもを座らせドアを閉めたところ、オートロックが作動し車内に閉じこめられた。
（０～４歳代　軽症　気温２８．３℃　湿度７５％）

＜予防のポイント＞

夏場の車内の温度は、短時間で高温になります。

①　少しの間でもこどもを車内に残さないようにしましょう。
②　こどもが、自分で内鍵をかけたり、車の鍵で遊んでいて誤って、ロックボタンを押してしまい閉じ込められる事故が発生しています。車を降りる際は、鍵を持って降りましょう。

熱中症に注意！

5　熱中症による救急搬送事例

【屋外で作業中に熱中症になった事例】

✓　作業中に胃痛、悪寒、脱力、筋肉痛、手足の痺れを発症。水分補給するも吐いてしまった。
（２０代　中等症　気温２７．４℃　湿度６９％）

✓　屋外で警備業務をしていた。昼から食欲がなく、昼食を摂らず水分のみで仕事をしていたところ、１５時頃から立っていられなくなった。
（７０代　中等症　気温３４．４℃　湿度５９％）

【運動中に熱中症になった事例】

✓　学校で水泳の授業後、下肢の脱力により担架で保健室に運ばれ休憩していたが、徐々に反応が鈍くなった。
（１０代　中等症　気温２６．８℃　湿度８２％）

✓　屋外でのテニス後に施設で入浴し、脱衣所に出てきたところで全身が攣り、休憩室に移動し様子をみていたが症状が改善しなかった。
（５０代　軽症　気温３１．５℃　湿度６０％）

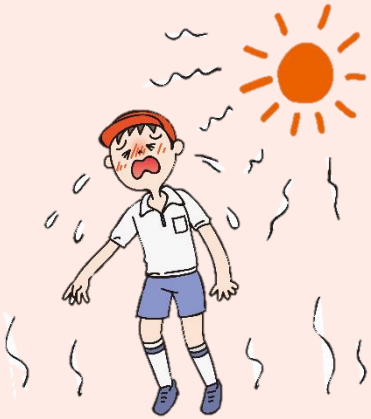
熱中症に注意！

5　熱中症による救急搬送事例

【複数の熱中症患者が発生した事例】

✓　体育祭中に複数の生徒が頭痛や嘔吐を発症した。
（１０代　軽症５名　気温２５．２℃　湿度４３％）

✓　体育の授業でシャトルランを実施後に両手足のしびれ、嘔気を発症した。
(１０代　軽症２名　気温３５．６℃　湿度５０％)



＜予防のポイント＞

クラブ活動等では、複数の生徒が熱中症で救急搬送されています。
指導者等は、無理のない活動に配意しましょう。

① 水分補給を計画的、かつ、こまめにしましょう。
② 屋外では帽子を使用しましょう。
③ 襟元を緩めたり、ゆったりした服を着るなど服装を工夫しましょう。
④ 指導者等が積極的、計画的に休憩をさせたり、体調の変化を見逃さないようにしましょう。
⑤ 実施者は自分自身で体調管理を行い、体調不良の時は無理をせず休憩しましょう。

参考文献：熱中症　環境保健マニュアル２０２２（環境省）より