

報道関係者 各位

令和 7 年 5 月 20 日

(県政記者クラブ、横浜市記者クラブ同時発出)

熱中症の予防と手当について 赤十字が解説します！

令和 6 年 5 月から 9 月の全国における熱中症による救急搬送人員は 97,578 人。平成 20 年の調査開始以降、最も多い搬送人員でした。（令和 6 年 10 月 29 日 消防庁報道資料より）

熱中症とは…？

体内の水分や塩分のバランスが崩れることで、体温や体液の調整機能が破綻した状態。

特に、高温、多湿、弱い風、輻射熱がある環境では、体の表面から空気中に熱を逃がす機能が弱まり、汗の蒸発が不十分になります。

どんな症状？

暑熱環境にさらされた、などが条件で



「立ちくらみ、こむらがえり、倦怠感」といった症状がみられれば熱中症の疑いがあります。ひどくなると意識がもうろうとしたり、体温が極端に高いなどの症状がみられます。

熱中症にならないための予防！

- ① 室外では日陰を選び、室内では扇風機やエアコンなどを使用しましょう。
- ② 濡れたタオルなどでこまめに汗を拭き、吸汗・速乾素材や通気性のある衣類・帽子を着用するなど工夫し、暑さを回避しましょう。
- ③ 喉が渴いたときはもちろん、渴く前、あるいは暑いところに出る前からこまめに水分補給をしましょう。※アルコールは体内の水分を排泄するので水分の補給になりません。
- ④ 急に暑くなる日に屋外で過ごしたり、久しぶりに暑い環境で活動する場合は熱中症になりやすいので注意が必要です。
⇒日頃から運動で汗をかく習慣を身につけて、暑さに備えた身体作りをしておきましょう。
- ⑤ 疲労や水分不足、肥満、慢性疾患、薬剤服用など個人の条件も考慮しましょう。
- ⑥ 部活動などの集団活動の場では、自分だけではなく、周りの方も熱中症にならないよう配慮しましょう。

もしも熱中症になってしまったら…
その「手当」については、裏面へ▶

熱中症の手当の仕方

- ① できるだけ早く、涼しい場所や冷房が効いている室内で衣類をゆるめて楽な姿勢にします。
- ② 意識があり、吐き気やおう吐がなければ経口補水液、スポーツ飲料か薄い食塩水などを飲ませます。
- ③ 皮膚の体温が高いときには、全身の皮膚を濡らして風を送ります。市販のアイスパックなどあれば、頸部、腋窩部（わきの下）鼠径部（大腿の付け根、股関節部）にあてて皮膚の直下を流れている血液を冷やします。また、頬や手のひら、足の裏を冷やすことも有効です。

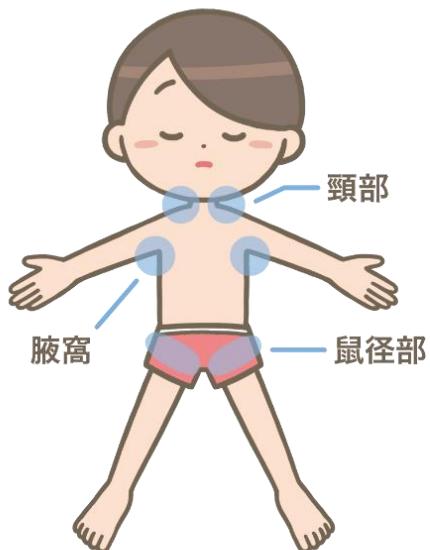
ポイント

体の冷却はできるだけ早く行う必要があり、
重傷者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げる
ことができるかにかかっています。

注意事項

- 以下のような状態で手当の判断に迷う場合は、直ちに 119 番通報を！

- ・水分補給ができない
- ・症状に改善が見られない
- ・呼びかけにも反応がおかしい
- ・全身のけいれんがある など



※119 番通報後も、救急隊の到着前から冷却を開始することが求められます。

- 反応（意識）がなく、普段どおりの呼吸がない場合は、一次救命処置の手順で手当を行います。

＼年間 1,000 講習開催、23,000 人が受講！（令和 6 年度実績）／

赤十字ではいのちを守るための様々な講習を実施。

病気や事故防止の知識、心肺蘇生や AED の使い方、
ケガの応急手当などを学べます。



【お問い合わせ先・取材申込み先】

日本赤十字社神奈川県支部 総務企画課 企画広報係
TEL: 045-681-2124 Email: kanagawa-kikaku@kanagawa.jrc.or.jp

資格をもった赤十字職員が解説します。
隨時、お問い合わせください。