

# エアコンが使用できないときの 熱中症対策



エアコンが使用できないときの熱中症にご注意ください!

故障時や停電時など、エアコンが使用できないとき、熱中症リスクが高くなるため、注意しましょう。

熱中症による健康被害は、高齢者において多発しております。



## 体を冷やしましょう

- 涼しい服装に着替え、風通しをよくしましょう。
- のどが乾いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 濡れたタオル等を肌当て、うちわであおぐと熱が放散されます。
- 水道が使えるようなら、水浴び等で体を冷やしましょう。



## 涼しいところに避難しましょう

- 車内は短時間で気温が上昇しやすいため、車内への避難は可能な限り避けて、冷房設備が稼働している場所へ移動することをおすすめします。
- やむを得ず車内で過ごす場合は、たとえ短時間でも小さな子どものみを車内に残すことは大変危険であり、絶対にやめましょう。



## 普段から停電時などに備えましょう

停電時は断水が起こる可能性があります。

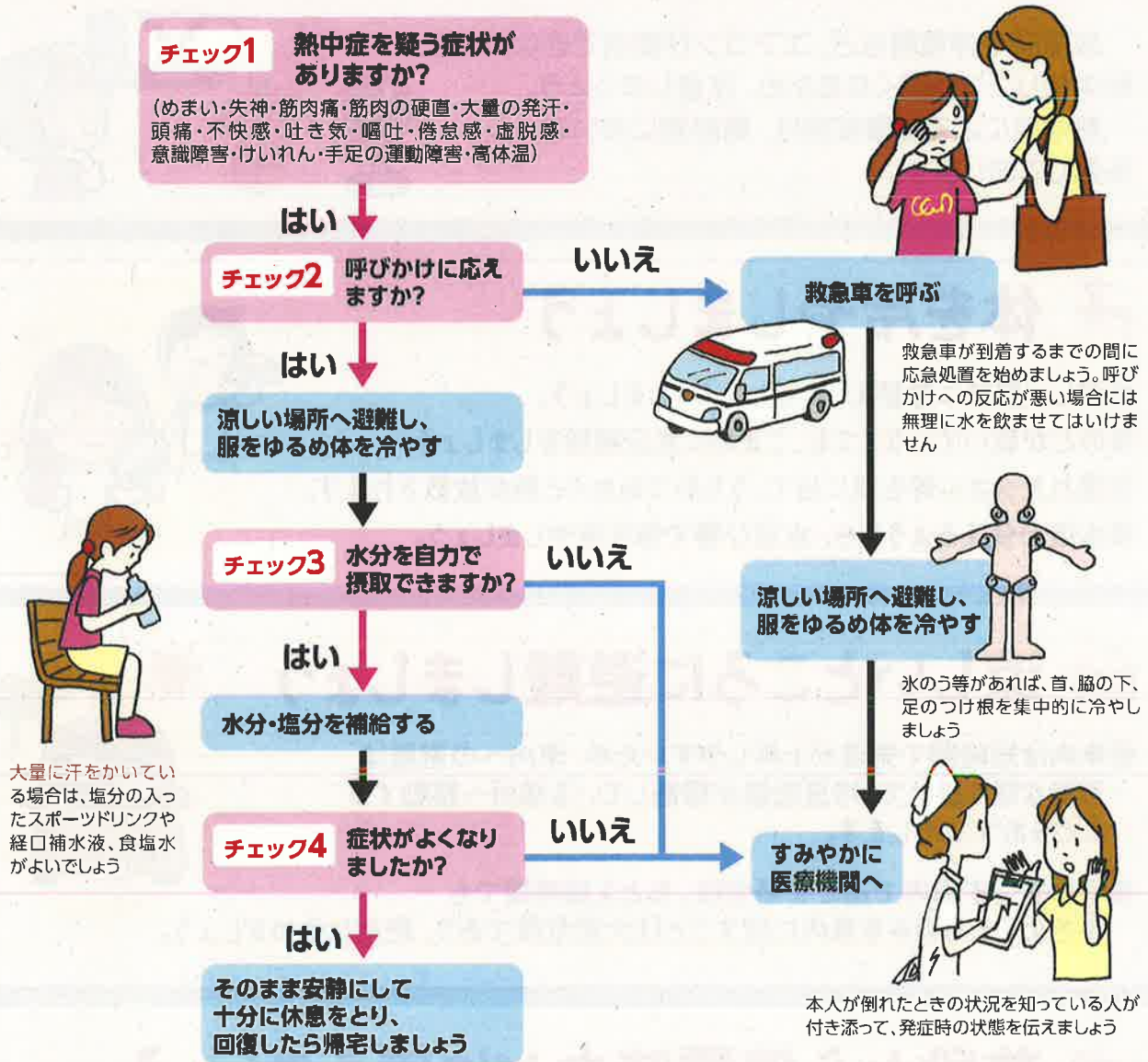
- 飲料や非常トイレ等を備蓄しましょう。
- 熱中症予防に利用できるように、浴槽やポリタンクに水を貯めておきましょう。
- 水をペットボトルに入れて凍らせておくと、もしものときに飲料にも冷却にも使えて便利です。



# 「熱中症かも」と思ったら... 誰でもできる応急処置

## 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。



熱中症の詳しい情報については、熱中症予防情報サイトをご覧ください  
環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp>



災害時等の熱中症対策に携わられる方へ ▶





# 災害時の熱中症予防

～避難生活・片付け作業時の注意点～

内閣府  
消防庁  
厚生労働省  
環境省

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。災害時には、慣れない環境や作業で熱中症のリスクは高くなりますので、お互いに声をかけながら、十分に注意しましょう。

## 1. 熱中症を予防するためには…

### ① 暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子、また、在宅避難等の場合はクーラーの積極的な活用を。停電が長引く可能性がある場合、特に高齢者、子ども、障害者の方々は、冷房設備が稼働している避難所への避難も検討しましょう。



### ② のどが渴いていなくてもこまめに水分・塩分をとりましょう

### ③ 暑さに関する情報を確認しましょう

身の回りの気温・湿度・暑さ指数 (WBGT) (\*) の確認を。「熱中症警戒アラート」(令和3年度から全国展開) も活用を。



## 避難生活における注意点

- ◆被災や避難生活に伴う疲労・体調不良・栄養不足等により熱中症のリスクが高くなる可能性があります。避難生活では**普段以上に体調管理**を心掛けましょう。
- ◆**高齢者、子ども、障害者**の方々は特に注意しましょう。

※やむを得ず**車中泊**をする場合、車両は**日陰や風通しの良い場所**に駐車しましょう。車用の**断熱シート**等も活用しましょう。また、**乳幼児等を車の中で一人にさせない**ようにしましょう。夜間等寝るときはエンジン等をつけたままにすることは避けましょう。

## 片付け等の作業時の注意点

- ◆作業開始前には**必ず体調を確認**し、体調が悪い場合は作業を行わないようにしましょう。
- ◆できるだけ**2人以上で作業**を行い、作業中は**お互いの体調を確認**するようにしましょう。
- ◆休憩・水分・塩分の補給は、**一定時間毎**にとるようにしましょう。また、休憩時には、日陰等の**涼しい場所**を確保しましょう。
- ◆**暑い時間帯**の作業は避けましょう。
- ◆汗をかいた時は**水分・塩分の補給**も。

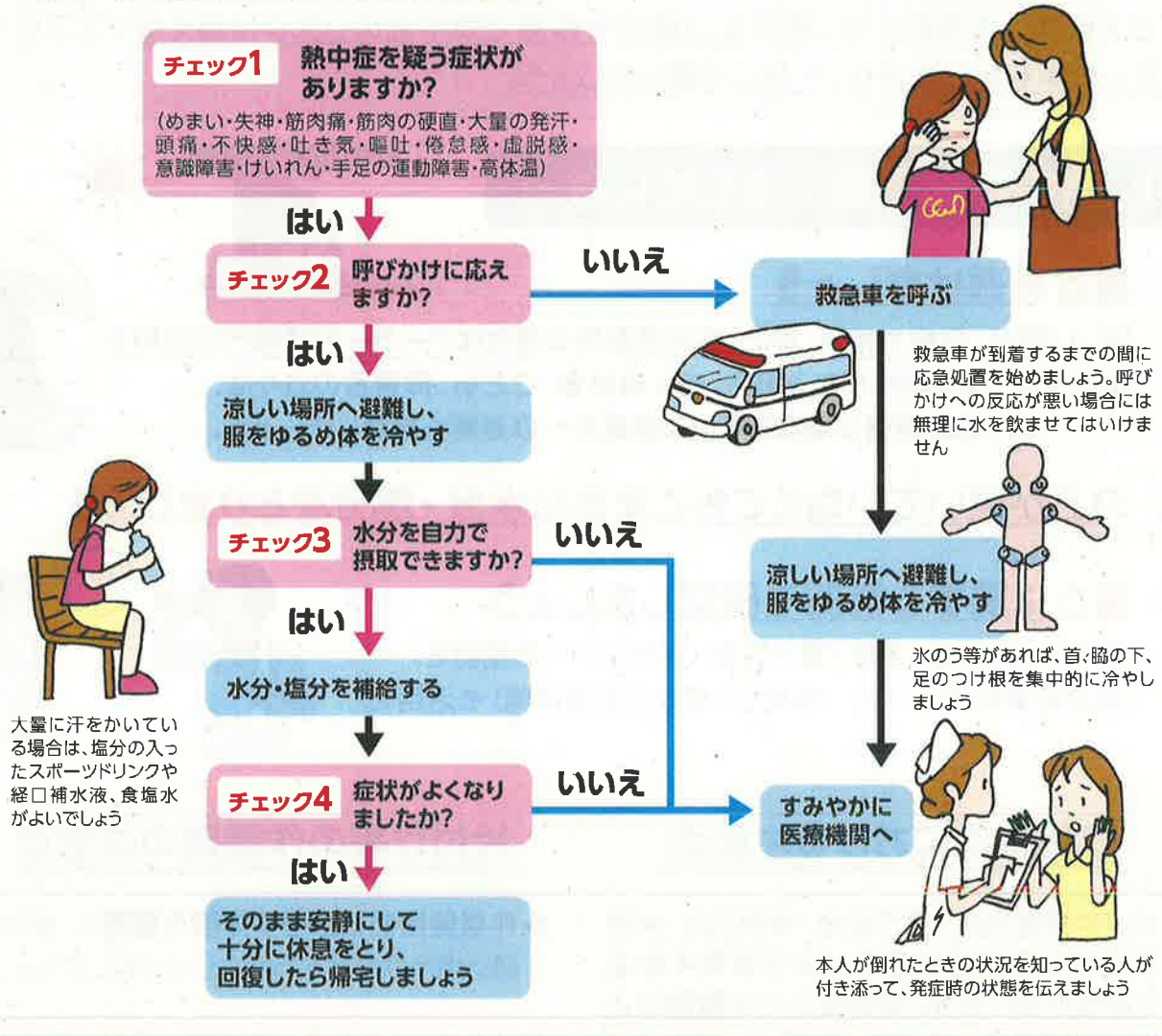
※「暑さ指数 (WBGT)」 気温・湿度・輻射 (ふくしゃ) 熱からなる熱中症の危険性を示す指標。



## 2. 熱中症が疑われるときには…

### 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、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



### 体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水かける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

「熱中症警戒アラート<sup>(※)</sup>」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

※熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日に発表する情報。令和3年度から全国展開。

QRコード →

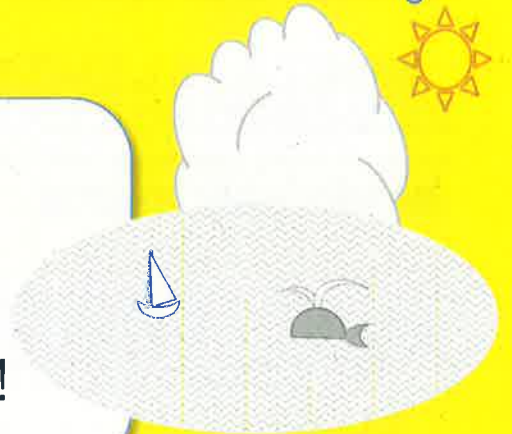




# 熱中症を予防して元気な夏を！



夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。  
熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！



このリーフレットでは、熱中症の症状や応急手当を紹介しています。



救急車を呼んで、一刻も早く病院へ行く必要のある状態や、症状についても紹介しています。  
当てはまる場合は、急いで119番しましょう。

※消防庁が作成した全国版救急受診アプリ「Q助」や「救急車利用リーフレット」も合わせてご覧ください。  
(下記のQRコードをスマートフォンなどで読み取ることで、簡単に接続できます)



Q助サイト



救急車利用リーフレット



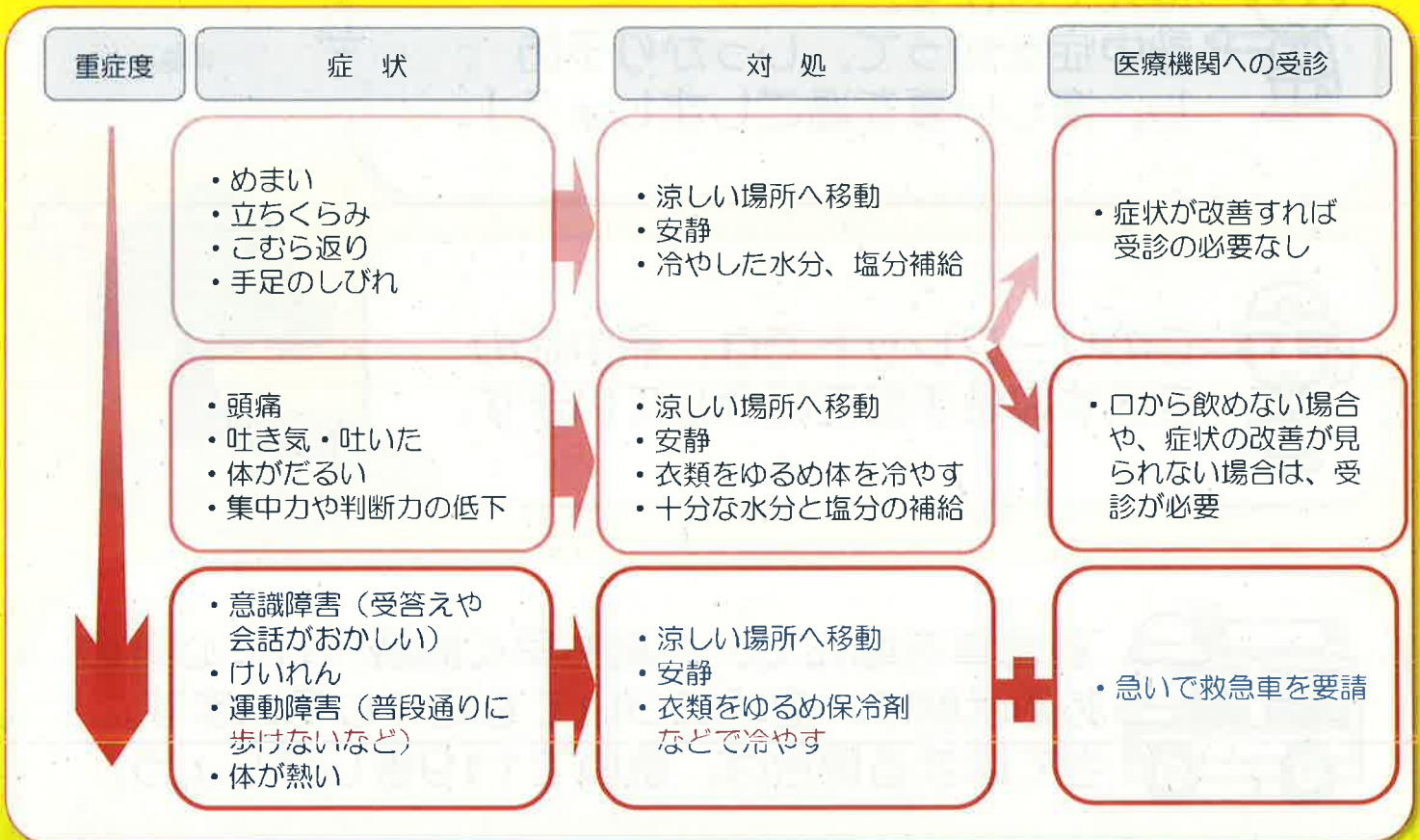


## 熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことで、

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

## 熱中症の分類と対処方法



## 熱中症の応急手当

- 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

首の周り・脇の下・太もものつけねなど太い血管の部分冷やす



飲めるようであれば水分をこまめに取らせる

水分



持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

# 熱中症は予防が大切です



熱中症は正しい知識を身につけることで、  
適切に予防することが可能です。

熱中症予防行動のポイントとして、  
以下の項目に心がけてください。



- 部屋の温度に注意し、エアコンや扇風機を上手に使いましょ。また、こまめに換気をしましょ。
- のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょ。
- 涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避けましょ。
- 熱中症警戒アラート発令中は外出をできるだけ控え暑さを避けましょ。

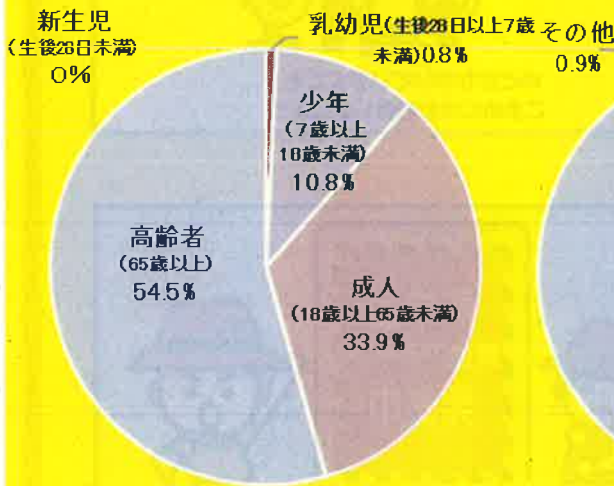


- ・熱中症による救急搬送人員の年齢区分別では、高齢者が半数以上を占めています。また、傷病程度別では、全体の約4割の方は入院（重症・中等症）が必要でした。
  - ・発生場所別では、住居（敷地内全ての場所を含む）での発生が4割を占めています。
- ※仕事場①：道路工事現場、工場、作業所等    仕事場②：田畑・森林、海・川等（農・畜・水産作業を行っている場合のみ）  
 公衆(屋内)：不特定者が出入りする場所の屋内部分    公衆(屋外)：不特定者が出入りする場所の屋外部分

熱中症による救急搬送人員の内訳（令和4年） ※5～9月の調査集計

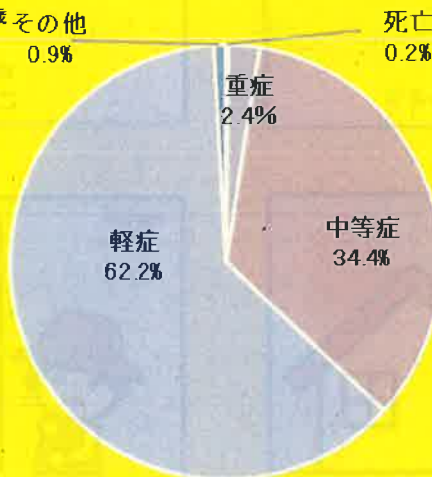
【年齢区分別】

高齢者が半数以上を占めています。



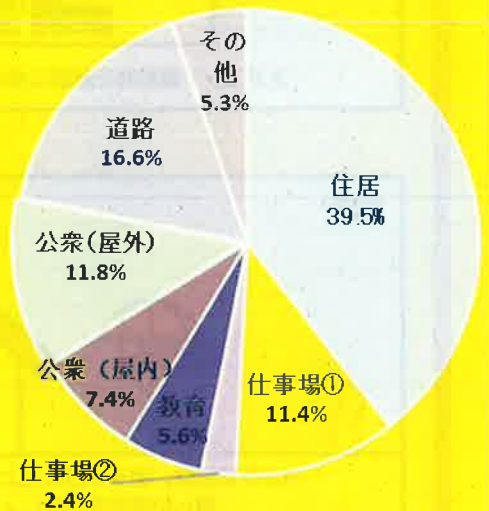
【初診時における傷病程度別】

全体の約4割の方は入院（重症・中等症）が必要でした。



【発生場所別】

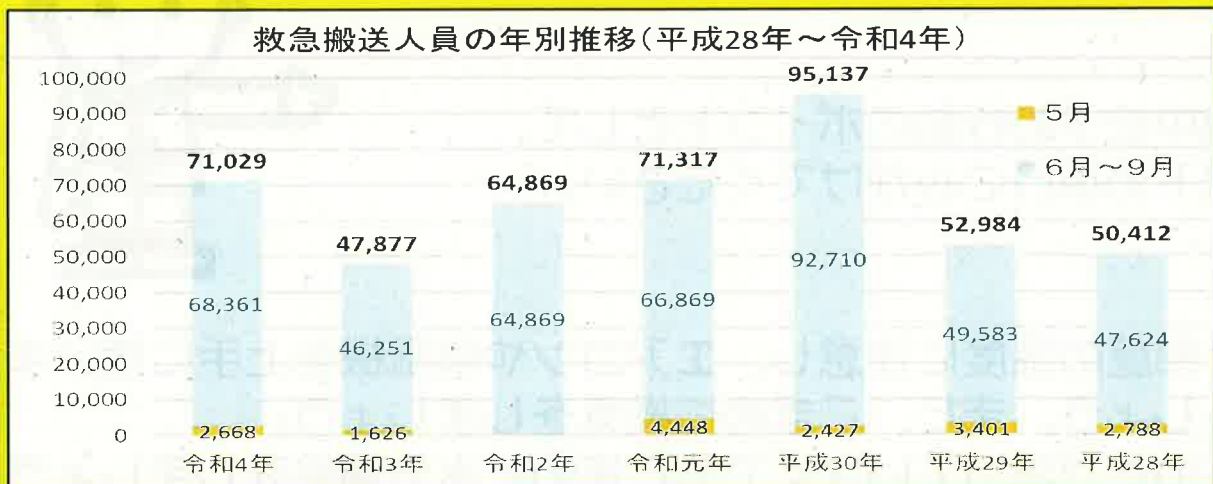
住居（敷地内全てを含む）での発生が4割を占めています。



(注)端数処理(四捨五入)のため、割合・構成比の合計は100%にならない場合がある。

熱中症により、毎年約4万人以上の方が救急搬送されています。令和4年は約7万1,000人の方が搬送され、平成20年の調査開始以降、過去3番目に多い搬送人数を記録しました。熱中症による救急搬送人員の増加の要因として、気温や湿度等の上昇が関係していることが分かっています。特に、梅雨明け前後の暑さには、最も注意が必要です！！

熱中症による救急搬送人員（平成28年～令和4年） ※5～9月の調査集計（R2年は5月集計なし）



◆ 消防庁では「夏期における熱中症による救急搬送人員の調査」の速報を週ごとに公表しています。

URL : [https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)

参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル」

[http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke\\_manual.php](http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke_manual.php)

消防庁

FDMA  
中央防災センター

<https://www.fdma.go.jp/>