



熱中症 に気をつけましょう！

熱中症患者の半数以上は高齢者（65歳以上）です。
 高齢者の熱中症の約4割が屋内での発症です。
 4分の1の人が夜間～朝方（18時～6時）に起こっています。
 （令和6年度 武蔵野消防署管内）



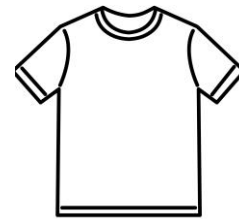
①暑さを避けましょう！

【住まいの工夫】

- ・エアコンや扇風機を利用しましょう。
- ・こまめな換気をしましょう。
 （換気中、エアコンはつけたままで良いです。）
- ・室温はこまめに確認し「28度」を目安に調整しましょう。

【衣服の工夫】

- ・ゆったりし風通しの良い服装にしましょう。
- ・吸汗・速乾素材の服を活用しましょう。
- ・白っぽい服装ならなお良いです。（黒色系の素材は熱を吸収してしまいます。）



【手のひら冷却】

- ・手のひらや足の裏、頬には動脈と静脈を結ぶ血管があります。その部位を冷やすことで冷えた血液が体内を巡り深部体温を下げると言われています。
 暑さを感じる際には、手のひらを水に浸したり冷たい飲み物を持つと効果的です。

②のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう！



【どのくらい飲む？】

- ・1日あたり1.2リットルが目安とされています。
- ・なるべく時間帯を分けてこまめに行うのが理想です。
 （心臓や腎臓に持病がある方は主治医と相談が必要です。）

【何を飲む？】

- ・汗をかく前は、水や麦茶を飲みましょう。
 （緑茶やコーヒーには利尿作用があり、脱水をすすめることになります！）
- ・汗をかいたらスポーツドリンクや経口補水液（熱中症予防ドリンク）、塩飴などで水分とともに塩分を補給しましょう！

➡ 熱中症予防ドリンクの作り方

⚠ 作った日に飲み切る



※商品によっては、糖分が多いものもあるため、
 気になる方は熱中症予防ドリンクを作りましょう。

（発行：武蔵野市地域包括支援センター）



③暑さに備えた体づくり、日頃から体調管理を行いましょう！

【規則正しく、1日3食摂りましょう】

- ・食事抜きは熱中症のリスクを招きます。肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を摂取することで疲労回復につながります。

ご飯をしっかりと食べ、
暑くない時間帯に運動
しましょう！

【暑くない時間帯に1日1回は外へ出て、暑さに慣れましょう】

- ・日ごろから散歩や筋力トレーニングで汗をかく習慣をつけておくと徐々に体が慣れて暑さに強くなります。



【「暑さ指数（WBGT）」を確認しましょう】

- ・熱中症のなりやすさの指標で気温と湿度と輻射熱（地面や建物、体から出る熱）を組み合わせたものです。暑さ指数を参考に熱中症の危険性が高い時には活動を控えましょう。



熱中症予防情報サイト▲

※毎日の暑さ指数の予報情報は環境省「熱中症予防情報サイト」に掲載されています。

QRコード

令和7年度は4月23日（水）午後2時から情報提供予定です。

🌞 こんな症状にご注意を！！

軽い症状

めまい、立ちくらみ、
こむら返り、
手足がしびれる

やや重い症状

頭痛、吐き気、
体がだるい、
意識が何となくおかしい

重い症状

意識がない、けいれん、
体が熱い、
まっすぐ歩けない

🌞 熱中症対応フローチャート（熱中症かもしれない？！と思ったら）

意識がありますか？

いいえ

はい

ただちに救急車を呼ぶ！ 119番通報

救急車が来るまで

涼しい場所へ移動する 服をゆるめ、体を冷やす

自力で水が飲めますか？

いいえ

医療機関へ

はい

水分・塩分を補給する

症状は改善しましたか？

*症状は改善しても、安静にして、十分に休息をとりましょう。

いいえ



救急車？病院？迷ったら

◎東京消防庁救急相談センター

#7119

📞 こちらからもつながります。

042-521-2323

救急車の利用や医療機関についての
アドバイスを受けられます。