

熱中症の応急処置 First aid for heat illness

Check1

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)

Are there any symptoms that suggest heat illness?

(Dizziness, fainting, muscle pain, muscle stiffness, heavy sweating, headache, discomfort, nausea, vomiting, fatigue, collapse, disturbed consciousness, cramps, impaired limb movement, high body temperature)

YES

Check2

呼びかけに応じますか？

Does the person respond when called?

NO

救急車を呼ぶ

Call an ambulance.



YES

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

Move to a cool place, loosen clothing, and cool the body.



救急車「119」

Ambulance 「119」

Check3

水分を自力で摂取できますか？

Can they drink liquids on their own?

NO

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

Move to a cool place, loosen clothing, and cool the body.



YES

水分・塩分を補給する

Provide liquids and salt.



Check4

症状が良くなりましたか？

Did the symptoms get better?

NO

医療機関へ

Go to a medical institution.



YES

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

Let the person sit still and get plenty of rest, and go home when they recover.

救急車を呼ぶか迷うときは、
東京消防庁救急相談センター「#7119」へ電話

If you are not sure about calling an ambulance, call the Tokyo Fire Department Emergency Telephone Consultation Center at #7119.

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」<https://www.wbgt.env.go.jp/>より加工して作成

Source: Produced based on Ministry of the Environment, "Heat illness Environmental Health Manual 2022" <https://www.wbgt.env.go.jp/>

令和5年(2023年) 6月発行 発行番号2023049-4241

発行 港区みなと保健所健康推進課健康づくり係 〒108-8315 港区三田1-4-10 電話03-6400-0083

Issued in June 2023, Issue No. 2023049-4241
Issued by the Health Service Subsection, Health Promotion Section, Minato Public Health Center, 1-4-10 Mita, Minato City 108-8315 Telephone: 03-6400-0083

熱中症に注意しましょう

Beware of Heat illness



熱中症とは？ What is heat illness?

高温多湿の環境にいて、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体に熱がこもって汗がうまく出せなくなり、体温の調節機能がうまく働かなくなった状態が熱中症です。

症状としては、元気がなく、ぐったりとしている、めまいや気分不良、吐き気やだるさなどがあり、重症になると意識障害やけいれんを起こし、生命への危険が及ぶことがあります。

Heat illness is a condition in which, by being in a hot and humid environment, the balance of water and salt in the body is disrupted, the body is unable to sweat properly and heat builds up, and body temperature control functions stop working effectively.

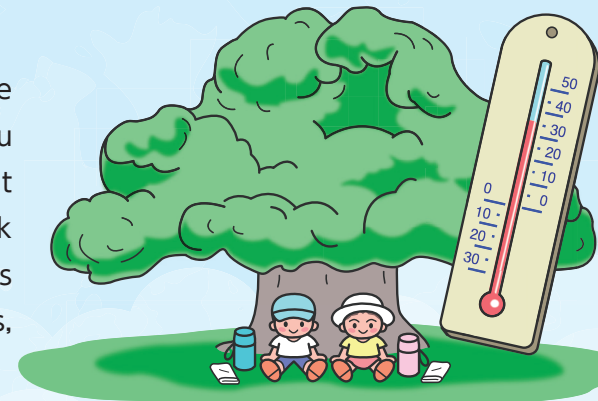
Symptoms include a lack of energy, weariness, dizziness, mood swings, nausea, and fatigue. In severe cases, it can result in impaired consciousness and convulsive seizures, which can be life-threatening.

こんなときは特に注意が必要です Times when special care is required

●マスクを着用している While wearing a mask

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、水分補給の回数が少なくなること、気づかないうちに脱水になるなど、熱中症になるリスクが高まります。こまめな水分補給や、休憩をとるなど、熱中症対策にも心がけましょう。

Wearing a mask makes it difficult for heat to escape from your skin, and it reduces the number of times you rehydrate, so you may become dehydrated without noticing it. These and other factors increase the risk of heat illness. It is also important to take precautions against heat illness, such as frequently drinking liquids, and taking breaks.



●乳幼児や高齢者 Young children and the elderly

乳幼児や高齢者は体温調節機能が十分に機能しづらいため、熱中症に特に注意が必要です。また、晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなることから、乳幼児や高齢者は、より暑い環境にさらされます。

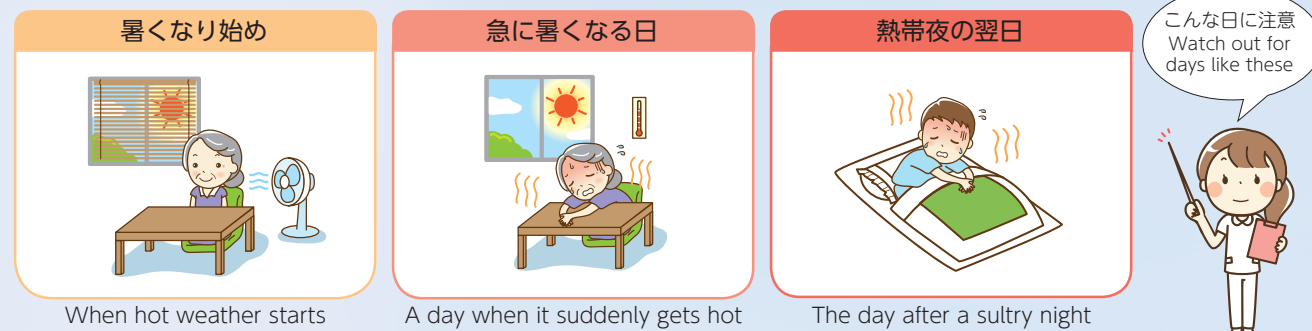
It is particularly important to watch out for heat illness in young children and the elderly, because it is hard for their body temperature control functions to work effectively. Also, on sunny days, the temperature will be higher closer to the ground, so young children and the elderly will be exposed to a hotter environment.



熱中症予防のポイント Heat illness prevention points

① 暑さに備えた体力づくり Build up your endurance to prepare for the heat

- 暑い日が続くと、体が次第に暑さに慣れ、熱中症になりにくくなります。
急に暑くなった日は無理をせず、徐々に体を暑さに慣らしていきましょう。
- As the hot weather continues, your body will gradually become accustomed to the heat, and you will be less likely to get heat illness. Don't push yourself too hard on a day when it suddenly gets hot, and slowly train your body to get used to the heat.



- 体調管理は十分な睡眠とバランスの良い食事が基本です。
ビタミンB₁やビタミンCが多く含まれる食品をとりましょう。
- Getting enough sleep and eating a well-balanced diet are the basis of managing your physical condition. Eat foods that are rich in vitamin B₁ and vitamin C.



ビタミンB₁: 豚肉、大豆製品など
Vitamin B₁: pork, soy products, etc.



ビタミンC: 野菜や果物など
Vitamin C: fruit, vegetables, etc.

② こまめな水分・塩分(電解質)補給 Frequently replenish liquids and salt (electrolytes)

- のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

《一日の水分摂取量の目安》

成人: 1.2ℓ※

乳児(0～12か月): 150cc×体重(kg)

幼児(1～6歳): 100cc×体重(kg)

※食事で摂取する水分を除きます。

腎臓等に持病のある方は、水分摂取の仕方について主治医に相談しましょう。

- 子どもは体調が悪くても周囲に伝えることができません。顔が赤くないか、ひどく汗をかいていないか、ぐったりしていないか、排尿の回数や量は減っていないか十分に注意し、周りの大人がこまめに水分補給を促しましょう。
- たくさん汗をかいたときは、適度な塩分(電解質)の補給も必要です。

- Even if you're not thirsty, frequently drink liquids.
«Recommended daily liquid intake»
Adults: 1.2 liters※
Babies (0 to 12 months old): 150 cc × body weight (kg)
Young children (1 to 6 years old): 100 cc × body weight (kg)
※Excluding drinks taken with meals.

If you have a medical condition like kidney disease, consult your doctor about how to consume liquids.

- Even if children are in poor physical condition, they can't communicate this to people around them. It is important to pay close attention to whether a child is red in the face, sweating excessively, exhausted, or urinating less frequently or in smaller amounts. Adults around children should encourage them to drink liquids frequently.
- When you sweat a lot, you also need to consume a suitable amount of salt (electrolytes).



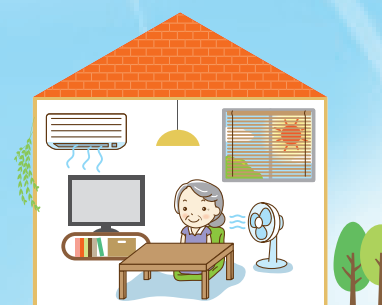
③ 暑さを避ける Avoiding the heat

- 暑い日は無理せず、日陰や涼しい場所でこまめに休憩を取りましょう。
- 襟元を緩めたり、体を締め付けない涼しい衣服を着ましょう。
- 外出する際は日傘や帽子を使いましょう。
- On hot days, don't overexert yourself, and take frequent breaks in the shade or in a cool place.
- Loosen your collar, and wear cool clothing that does not constrict your body.
- Use a parasol or hat when you go out.



お家で過ごすときの熱中症対策 Measures to prevent heat illness when you're at home

- 窓から差し込む日光を遮りましょう。
- 室内の風通しを良くしましょう。
- 我慢せずにエアコンを使用しましょう。室温が28℃以上、湿度が70%を超えるときは、エアコンなどの空調が必要です。
- 室内に風の流れを作り、エアコンの冷気を直接体に当てないように工夫しましょう。
- 感染症予防のために換気をする際は、室温が高くないようエアコンの設定温度を調整しましょう。
- Block sunlight coming through the windows.
- Make sure the room is well ventilated.
- Use an air conditioner, and don't try to put up with the heat. If the room temperature is above 28°C and the humidity is over 70%, air conditioning using an air conditioner or the like is necessary.
- Create airflow in the room, and avoid directly exposing your body to cold air from the air conditioner.
- When ventilating a room to prevent the spread of infectious diseases, adjust the temperature setting of the air conditioner so the room temperature does not get hot.



緊急電話相談 Emergency telephone consultations

- 東京消防庁救急相談センター **#7119** または **TEL: 03-3212-2323**
- 小児救急電話相談 **#8000** または **TEL: 03-5285-8898**
- 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 **TEL: 03-5272-0303**
聴覚障害者の方等専用(日本語対応のみ) **FAX: 03-5285-8080**



- Tokyo Fire Department Emergency Consultation Center **#7119** or **Tel: 03-3212-2323**
- Pediatric Emergency Telephone Consultation **#8000** or **Tel: 03-5285-8898**
- Tokyo Metropolitan Medical Institution Information Service "Himawari" **Tel: 03-5285-8181**

熱中症に関する詳しい情報は、下記のホームページでも確認できます。
For more detailed information related to heat illness, you can check the following websites.

- 港区「熱中症に注意しましょう」
(<https://www.city.minato.tokyo.jp/>)
Minato City, "Beware of Heat illness"



スマートフォン用QRコード
Two-dimensional code for smartphones

- 環境省「熱中症予防情報サイト」
(<https://www.wbgt.env.go.jp/>)
Ministry of Environment, "Heat Illness Prevention Information Website"



スマートフォン用QRコード
Two-dimensional code for smartphones

※その他、気象庁や厚生労働省などのホームページにも熱中症情報があります。
In addition, organizations like the Japan Meteorological Agency and the Ministry of Health, Labor and Welfare also have heat illness information on their websites.