

暑い季節は始まっています 熱中症を予防しよう！



令和7年度は1898年の統計開始以降、平均気温が最も高い暑い夏になりました。

熱中症で搬送された救急搬送人員は全国で10万人以上、熱中症による死亡者は1500人を超えました。福岡県でも3800人以上の人が救急搬送されています。

熱中症は誰にでも起こり得ますが、予防することができます。
熱中症を正しく理解し、自分でできる熱中症対策を始めましょう。

▷問い合わせ 健康づくり係
(☎223-3533)



熱中症とは

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れて、体温の調節機能が働かなくなり、めまいやけいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。

症状によって重症度が次の4つに分けられ、対応処置もかわります。

重症度	症状	現場での対応
I度 軽症	めまい、立ちくらみ、生あくび、 大量の発汗、筋肉痛など	<ul style="list-style-type: none"> ■涼しい場所へ移動する ■体を冷やす ■水分、塩分を摂取する
II度 中等症	頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感など	救急車を呼ぶ！ 待っている間 <ul style="list-style-type: none"> ■涼しい場所へ移動する ■体を冷やす（特に脇の下、足の付け根、首の回り） ※水分などは無理やり飲ませない。
III度 重症	意識障害、けいれん、手足の運動障害など	
IV度 重症	体温40度以上の重大な意識障害	



119番！

予防と対策 「水分補給」と「暑さを避ける」！これに限ります。

水分補給	<ul style="list-style-type: none"> ■のどが渇かなくても水分補給をする（1日1.2リットルが目安）。 運動前や入浴前など、汗をかく前は意識的に水分をとりましょう。 ■屋内でも水分補給をする。 ■たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで塩分も補給する。 ※水分や塩分に制限のある人は、主治医の指示に従いましょう。	
暑さを避ける	<ul style="list-style-type: none"> ■帽子や日傘を利用する。 ■日差しの強い時間帯（午前10時～午後2時）の外出を避ける。 ■日陰を選んで歩く。 ■適宜休憩する、無理をしない。 ■屋内では積極的にエアコンなど空調を利用して室温を24度～28度にする。 ■冷房のある公共施設（クーリングシェルター）で休憩する。 ■部屋の温度をこまめに確認する。 	

ねっちゅうしょうけいかい

熱中症警戒アラート発表時は特に注意

熱中症の危険性が高くなると予想される日の前日の夕方、また当日の早朝に、テレビやラジオ、SNSなどを通じて対象都道府県に発表されます。令和8年度も4月22日から開始しています。熱中症警戒アラート発表時は徹底的な予防行動をとりましょう。



指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を活用しましょう！

熱中症予防を目的として、市区町村が指定した、誰でも休憩できる冷房設備のある施設があります。

町にもクーリングシェルターがあります。「熱中症特別警戒アラート」が発表された時など、積極的に利用してください。

対象施設、開館日、開館時間は、24ページのくらしの情報で確認してください。

知っていますか？ 夜間熱中症

実は夏の熱中症の約4割は夜間に発生しており、熱中症で亡くなる人の3割以上が夜間に死亡しています。

夜は初期症状を自覚できなかつたり、脱水状態になりやすいため、昼間と同様に注意が必要です。



夜間熱中症への対策

適切な温度・湿度の調整

■人が快適に眠るには、温度26度以下、湿度50～60%の環境がいいと言われています。



■夜間熱中症で亡くなる人のほとんどがエアコンをつけていません。

★特に高齢者は暑さを感じにくくなっていることが多いため、室内に温度計などを置いて温度を確認することが大切です。

★エアコンはタイマーを使用せずに朝までつけたままにしましょう。



入眠前、起床時の水分補給

■寝ている間にコップ1杯以上の汗をかきます。入眠前・起床後には水分補給をしましょう。