

ご契約いただいているお客さまへ

熱中症にご注意！

暖かい日が増えてくると心配になるのが熱中症です。近年、熱中症による死亡者数・緊急搬送者数は著しい増加傾向にあり、老若男女問わず、また室内・屋外と場所を問わずに気をつける必要があります。熱中症の対策をしっかりとりながら少しずつ暑さに身体を慣らし、楽しい夏をお迎えください！

データで見る熱中症

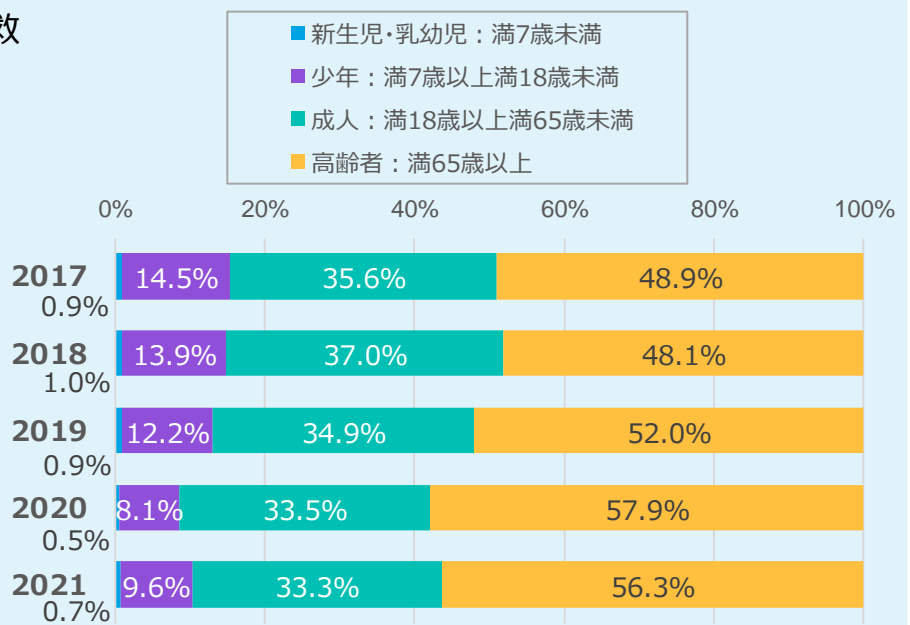
令和3年10月に消防庁が発表したデータによると、昨年5月～9月に熱中症で救急搬送された方のうち、

- ・ 3人に1人が満18歳以上満65歳未満の成人
- ・ 2人に1人が高齢者

また過去5年間の動向を見ても、構成比はほとんど変わりません。

➡ ニュースでは乳幼児や高齢者が熱中症になったことが多く報じられていますが、そのいずれでもない成人であっても、もっと気をつけないといけない病気と言えます。

熱中症による救急搬送状況 年齢区分別（構成比）



参考：消防庁『令和3年（5月から9月）の熱中症による救急搬送状況』

東京都消防庁管内 日別上位出場件数（夏季5位）

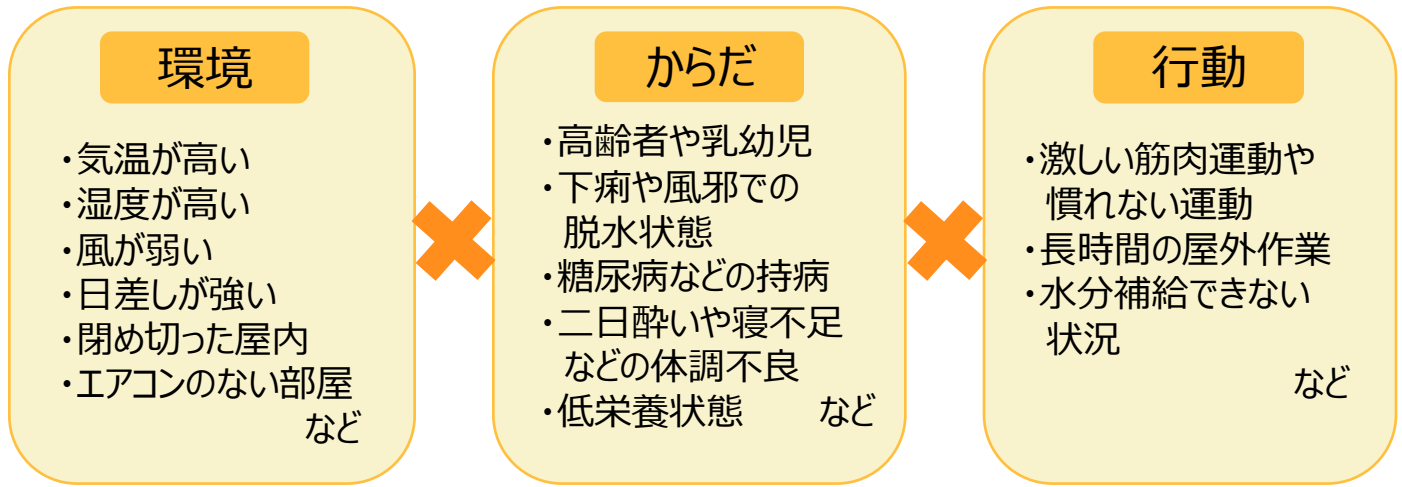
順位	年月日	出場件数	熱中症疑い	最高気温
1	2018年7月23日	3382	411人	39.0℃
2	2018年7月22日	3124	365人	35.6℃
3	2018年7月21日	3092	339人	34.9℃
4	2019年8月3日	3058	322人	33.7℃
5	2018年8月3日	3048	248人	35.4℃

参考：東京消防庁『東京の消防白書2021』

東京消防庁によると、1960年以降の日別出場件数の上位5位は、2018年の酷暑により過去の記録すべてが更新されました。

➡ 「昔よりも暑くなっている」というのは大げさな表現ではなさそうです。

熱中症を引き起こす3つの要因



**これら3つの要因により、
熱中症を引き起こす可能性があります！**



熱中症の予防法

危険な暑さを避ける

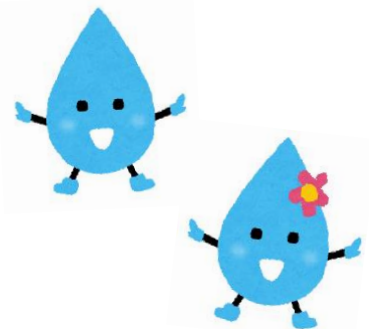
どうしても急ぐ用事がある場合以外は、**日中の暑い時間帯の外出を控えたり**、部屋の中でも**エアコンやクーラーを使って涼しく過ごす**ことで危険な暑さから身を守ることができます。

水分を積極的に補給する

のどが渇くのは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのでは遅く、**のどの渇きを感じる前に水分をとる**ことが重要です。就寝前後やスポーツの前後・途中、入浴の前後のような汗をかくときだけでなく、**日常的に水分をとる**必要があります

熱中症警戒アラートを利用する

環境省と気象庁は、4月下旬から全国の**熱中症警戒アラート**を発表しています。天気予報のほか、環境省や気象庁のサイト、熱中症警戒アラートのメール配信サービス、環境省公式アカウントによるLINE通知サービスでも確認できます。



参考：環境省 熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness.php>
 厚生労働省 「健康のため水を飲もう」推進運動 <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html>