

# 保健所ねっと

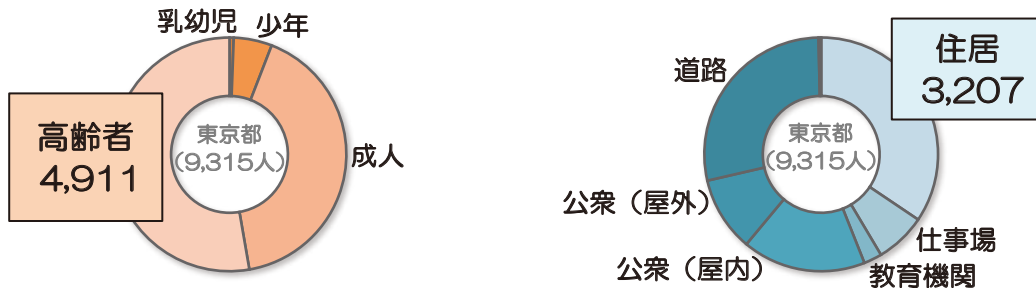
令和8年度第1号

## 今号の内容

- 熱中症対策 ..... 1
- 患者の声相談窓口 ..... 2
- 歯周病の気になるサイン ..... 2
- アニサキス食中毒 ..... 3
- 東京都HIV検査・相談月間 ..... 3
- 蚊の対策のポイント ..... 4

## 熱中症予防のために

東京都の令和7年5月～9月までの熱中症による救急搬送人員は、調査開始の平成20年以降で最多の9,315人となりました。年齢区分別に見ると高齢者が最も多く、また発生場所別では「住居」が最も多い状況でした。



(出典：総務省「令和7年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況」)



## 高齢者のための熱中症対策

### ⚠️ 高齢者は特に注意が必要です

- ◆体内の水分が不足しがち  
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。
- ◆暑さに対する感覚機能の低下  
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- ◆暑さに対する調整機能の低下  
高齢者は身体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

### 👉 防ぐために

- ✔️ のどが渴いていなくても水分補給
- ✔️ 部屋の温度をこまめに測る
- ✔️ 暑い時は無理をしない



熱中症予防情報サイト(環境省)



### 🗣️ 周りの人にできること

- 【体調】元気か、食欲はあるか、熱はないか、脇の下・口腔が乾燥していないか
- 【具合】体重、血圧の変化、心拍数、体温
- 【環境】部屋の温度や湿度、風通し、換気、日当たり

## ? 身体の異変を感じて救急車を呼ぶか判断に迷ったときは

東京消防庁救急相談センター

#7119 (24時間年中無休)

※こちらからもつながります 042-521-2323 (多摩地区)

東京版救急受診ガイド  
(東京消防庁)



【この記事に関するお問合せ】市町村連携課 企画調整担当

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」で、コードの位置を示すために切り込みを入れてあります。専門の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。

