

熱中症に 気をつけて！

今年も蒸し暑い季節がやってきました。
体調はいかがですか？
普段の健康管理に加えて、熱中症対策を
再確認しましょう！

熱中症が起きやすい状況は？

熱中症で救急搬送された方の状況を見ると、
気温では 27℃を超える頃から、時間帯では午
前9時を過ぎる頃から搬送人数が急増していま
す（図1及び図2）。発生場所では、家などの居
住場所が一番多くなっています（図3）。

気をつけたいのは、気温は場所によって違い
があること。条件によっては天気予報の最高気
温より高い場合があります。

朝、起きたら水分補給も大切です。食欲がな
いからと、朝ご飯を抜いていませんか？

新型コロナウイルス感染症対策で、室内で過
ごす時間も長いと思います。室内での生活にも
ご注意ください。

熱中症から自分の命を守りましょう

口のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう

（お酒は利尿作用があるので要注意！）

□室内ではエアコンや扇風機を上手に使い、

換気しながら熱気を追い出しましょう

□温度計を使って自分の目で室温の確認を

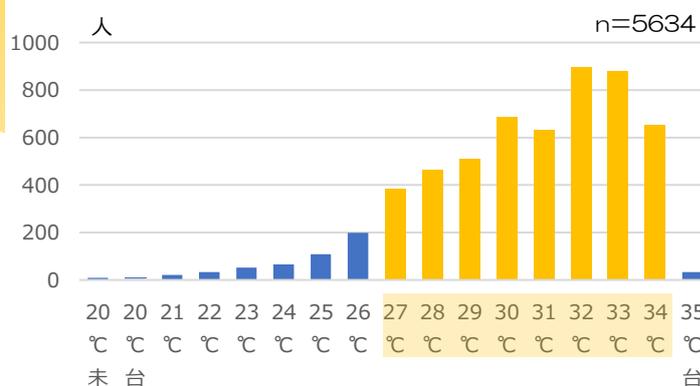
□部屋に直射日光が入らないよう、カーテン、

よしず、遮光シート等でシャットアウト！

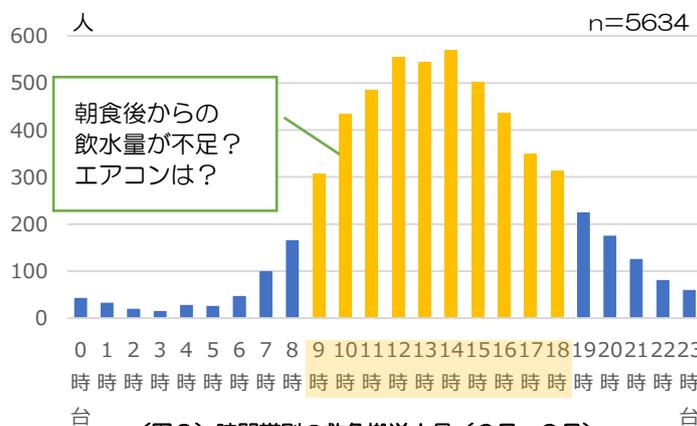
□通気性のよい服装で過ごしましょう

□外出時は日傘や通気性のよい帽子で頭を守り
ましょう

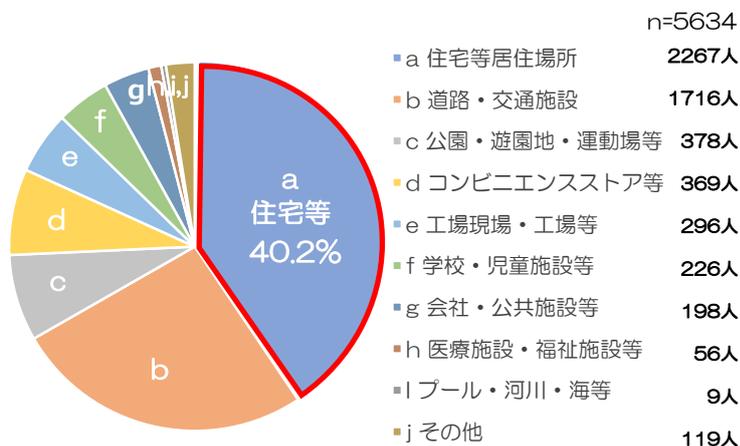
□屋外で他の人と2メートル以上の距離がある時
は、熱気がこもらないようにマスクを外しましょう



(図1) 気温別の救急搬送人員（6月～9月）



(図2) 時間帯別の救急搬送人員（6月～9月）



(図3) 発生場所別の救急搬送人員（6月～9月）

※出典（図1～3）：東京消防庁（令和元年）

【この記事に関するお問い合わせ】 企画調整課 企画調整担当

ご案内

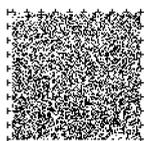
東京都多摩府中保健所は、武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市を管轄しています。

東京都多摩府中保健所

〒183-0022 府中市宮西町一丁目26番地の1 東京都府中合同庁舎内
電話：042-362-2334（代） FAX：042-360-2144

武蔵野三鷹地域センター

〒180-0013 武蔵野市西久保三丁目1番22号
電話：0422-54-2209（代） FAX：0422-56-0911



URL

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tamafuchu/>

令和2年6月発行 編集・発行／東京都多摩府中保健所