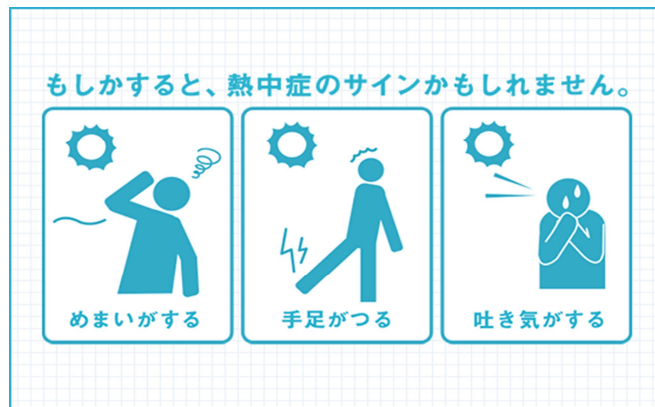


「関東一涼しい町でも油断大敵：熱中症！」

熱中症とは・・・

熱中症とは、**高温多湿な環境**に長時間いることで、体温調整機能がうまく働かなくなり、**体内に熱がこもった状態**をいいます。

屋外だけでなく、**屋内**で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡してしまうこともあります。



症状について

重症度Ⅰ度

現場での応急処置で対応できる軽症

- 症状1 めまいや顔のほてり
- 症状2 筋肉痛や筋肉のけいれん

重症度Ⅱ度

病院への搬送を必要とする中等症

- 症状3 体のだるさや吐き気

重症度Ⅲ度

入院して集中治療の必要がある重症

- 症状4 体温が高い、皮膚の異常
- 症状5 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 症状6 水分補給ができない

その他の症状

- 症状7 汗のかきかたがおかしい

【応急手当について】

1. 涼しい場所へ移動

エアコンが効いている部屋や、扇風機の風が当たる涼しい場所へ移動させてください。

2. 衣服をゆるめ、体を冷やす

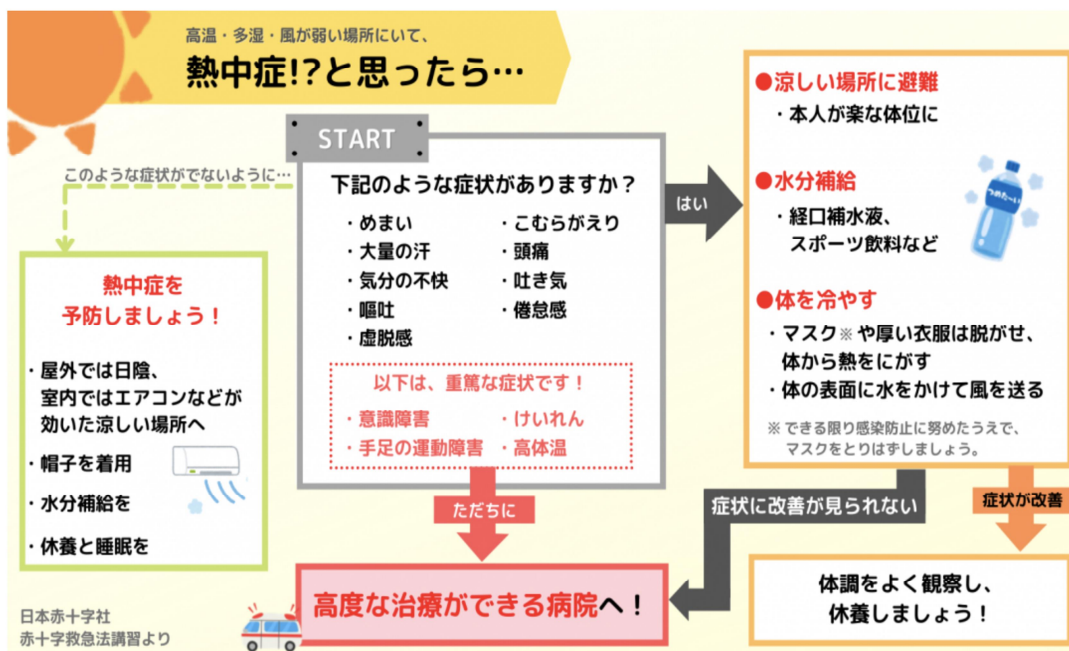
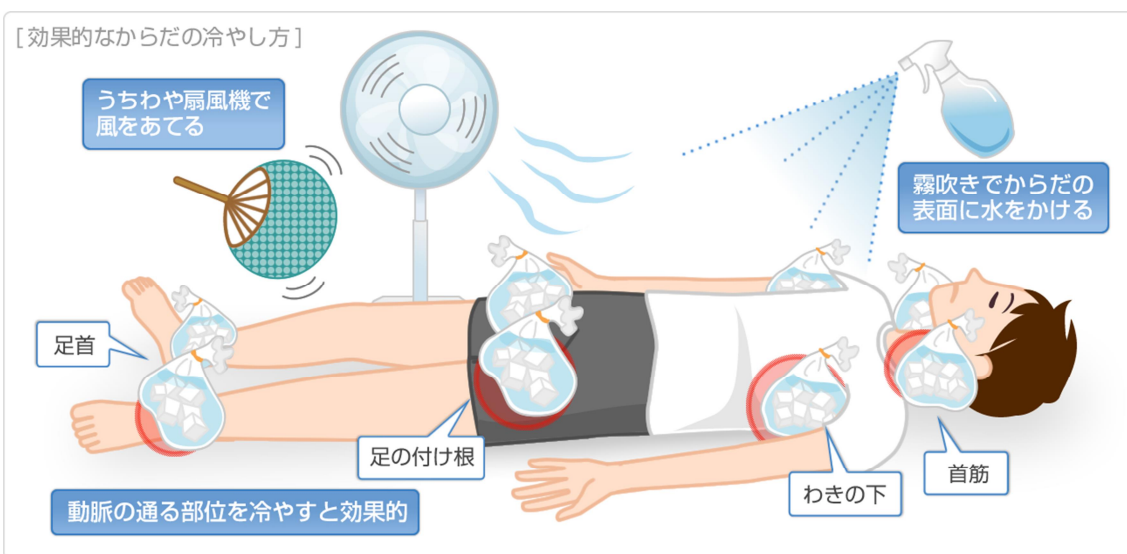
楽な姿勢（横になるなど）をとらせ、衣服をゆるめて体の熱を逃がします。

氷のうや保冷剤や冷たいペットボトルを、以下の図のように冷やしてください。

3. 水分・塩分の補給

自力で飲める場合は、スポーツドリンクや経口補水液を少しずつ飲ませてください。

注意点：冷やし過ぎに注意し、自力で飲めない場合は、無理に飲ませると大変危険です。



救急電話相談・病院相談・連絡方法について

もし迷ったら・・・

こちらへ連絡をし、現在の症状や応急手当などを相談してください。

茨城県 おとな 救急電話相談 15歳以上
受診可能な医療機関もご案内します。
プッシュ回線の固定電話、携帯電話からは局番なしの
#7119
その他の電話からは **050-5445-2856** ※令和3年10月1日から
直通電話番号が変わりました。

急な病気やケガで
救急車を呼ぶか
迷ったら…
24時間365日
茨城県救急医療情報システムの
ホームページをご覧ください。
<https://www.qq.pref.ibaraki.jp>

※相談無料
※通話料は利用者負担
※本相談は診療行為、医療行為ではありません。電話でのアドバイスにより相談者の判断の参考としていただくものですので予めご理解のうえご利用ください。

茨城県 子ども 救急電話相談 15歳未満
受診可能な医療機関もご案内します。
プッシュ回線の固定電話、携帯電話からは局番なしの
#8000
その他の電話からは **050-5445-2856** ※令和3年10月1日から
直通電話番号が変わりました。

急な病気やケガで
救急車を呼ぶか
迷ったら…
24時間365日
茨城県小児救急医療啓発サイト
「子どもの救急手引き」もご覧ください。
<https://www.pedqq.pref.ibaraki.jp>

※相談無料
※通話料は利用者負担
※本相談は診療行為、医療行為ではありません。電話でのアドバイスにより相談者の判断の参考としていただくものですので予めご理解のうえご利用ください。

※相談料は無料です。ただし、通話料は利用者負担となります。

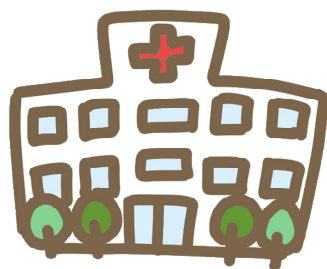
【病院を受診する時は】

まずは、かかりつけ医、または最寄りの医療機関へ事前に連絡をしてください。

<電話で伝えること>

- 1 氏名・生年月日
- 2 症状について（いつから、どのような症状があるか）
- 3 既往歴（持病：高血圧・糖尿病など）
- 4 かかりつけ病院の有無（他院に通院中の場合）
- 5 何分くらいで病院にいけるのか

※忘れ物チェック お薬手帳、マイナ保険証等を必ず持参してください。



【救急車を呼ぶ場合】

落ち着いて、119番へ通報してください。

<119番で伝えること>

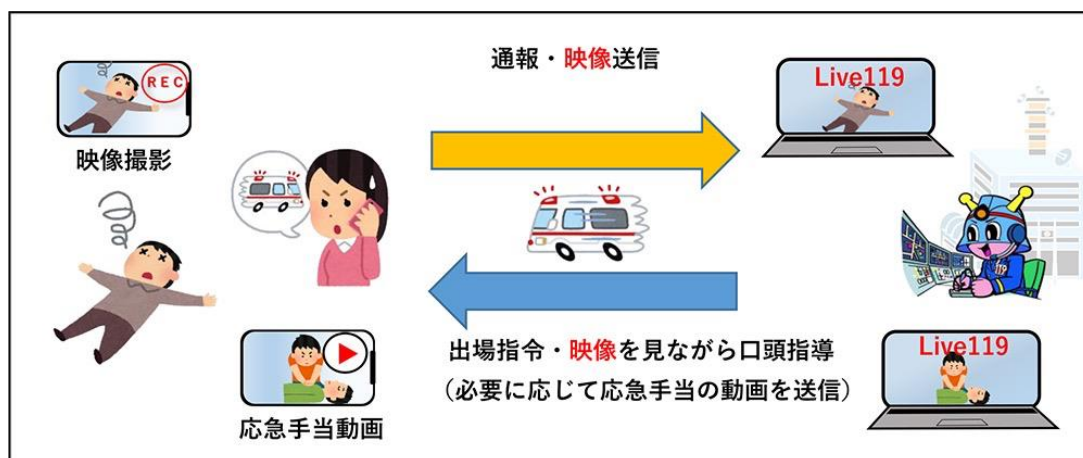
- 1 住所・氏名 「北茨城市〇〇町〇〇の、〇〇（名前）です」
- 2 電話番号 「連絡先は、0293-▲▲-▲▲▲▲です」
※場所が確認でき次第、救急車が現場へ出動します。
- 3 症状 (いつから、どのような様子か、意識はあるかなど)
- 4 持病（既往歴） (心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病など)
- 5 かかりつけ病院 (普段通っている病院名)

<用意しておくもの> お薬手帳 健康保険証（マイナ保険証） 診察券など



いばらき消防指令センターでは、通報時の口頭指導に力をいれています。さらに、映像通報通話システム「Live119」を活用し、スマートフォンのカメラを通じて傷病者の状況を把握することで、より迅速かつ正確な応急手当をサポートしています。

口頭指導について



～北茨城市での過去5年間の熱中症搬送人数について～

令和7年は、気象庁の統計開始以来、多くの地域で過去最も早い梅雨明けとなったほか、日本の夏（6～8月）の平均気温も過去最高を記録しました。熱中症警戒アラートの発表回数も過去最多となり、記録的な酷暑が長期間続きました。

その影響で、5月から9月までの全国の熱中症による救急搬送人員は累計100,510人に達し、調査を開始した平成20年以降で最多となりました。

「関東で一番涼しい町」とされる北茨城市においても、令和5年をピークに搬送件数は微減傾向にあるものの、依然として予断を許さない状況です。今年もさらなる猛暑が予想され、救急要請の増加が懸念されます。市民の皆様におかれましては、例年以上の熱中症予防と体調管理に努めていただきますよう、ご協力をお願いいたします。

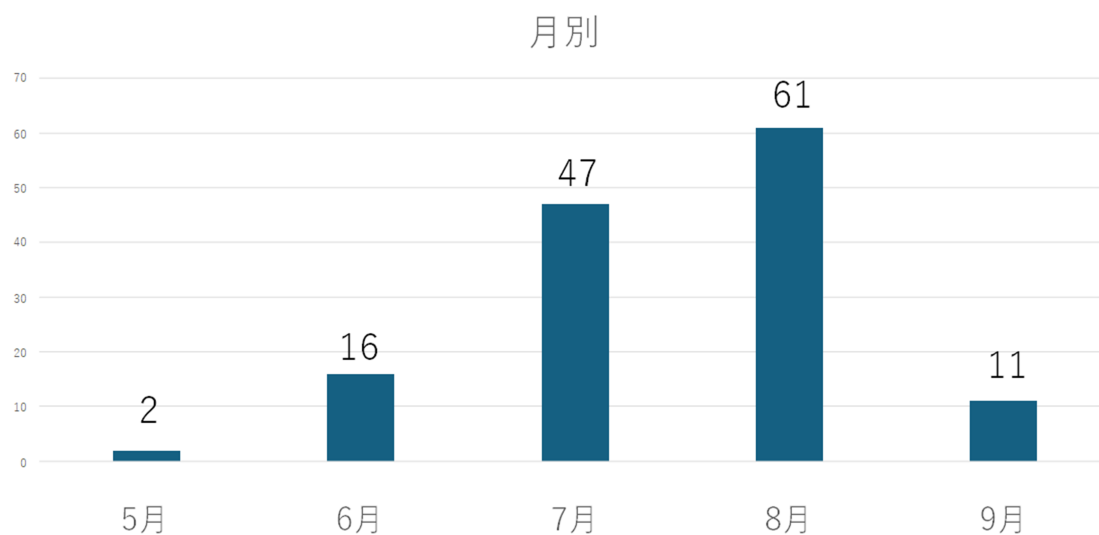
北茨城市における熱中症の救急搬送状況（年齢区分・傷病程度・発生場所別）の内訳は以下の通りです。

- ・年齢区分別：高齢者（65歳以上）が最も多く、次いで成人（18歳以上65歳未満）少年（7歳以上18歳未満）の順となっています。
- ・傷病程度別：軽症が最も多く、次いで中等症、重症の順となっています。
- ・発生場所別：住居（自宅内）が最も多く、次いで公衆の出入りする場所（屋外）仕事場（屋外作業場など）の順となっています。



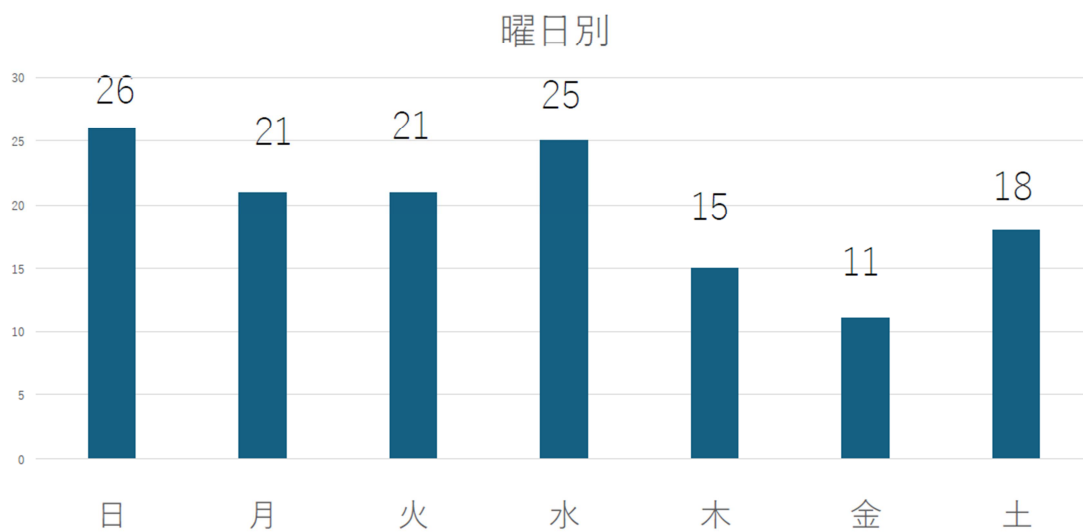
1、月別搬送人員

全国のデータと同じく北茨城市でも8月に向けて搬送人員が最も多くなる傾向があります。



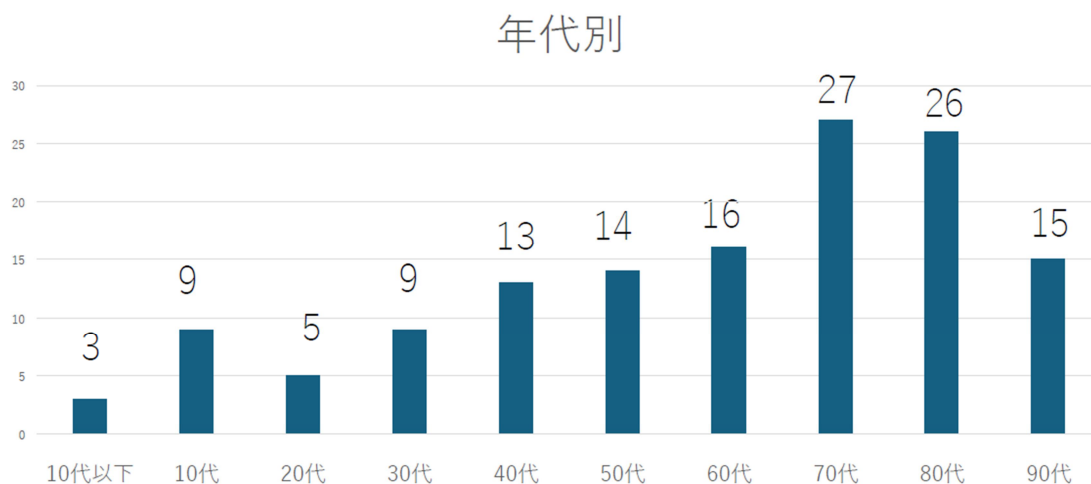
2、曜日別搬送人員

日曜日が多く、週の前半にかけ微減しつつ、ほぼ横ばいで推移しています。



3、年代別搬送人員

特徴として、10代～20代は屋外での運動中、30代～60代は屋外での作業中、そして70代以上は畑仕事や草刈り中の発生が目立っており、これらで全体の過半数を占める状況となっています。



4、時間帯別搬送人員

熱中症は「時間帯」によって発生状況が異なります

北茨城市の救急搬送の状況を見ると、ライフスタイルによって熱中症が発生する時間帯に特徴があります。

朝（7時～9時頃）：70代以上の方に多い

状況：早朝からの畑仕事や草刈りを行い、帰宅した直後に体調を崩すケースが目立ちます。

注意：「朝だから大丈夫」と過信せず作業中だけでなく帰宅後もしっかりと休息と水分をとりましょう。

日中（10時～16時頃）：幅広い世代に多い

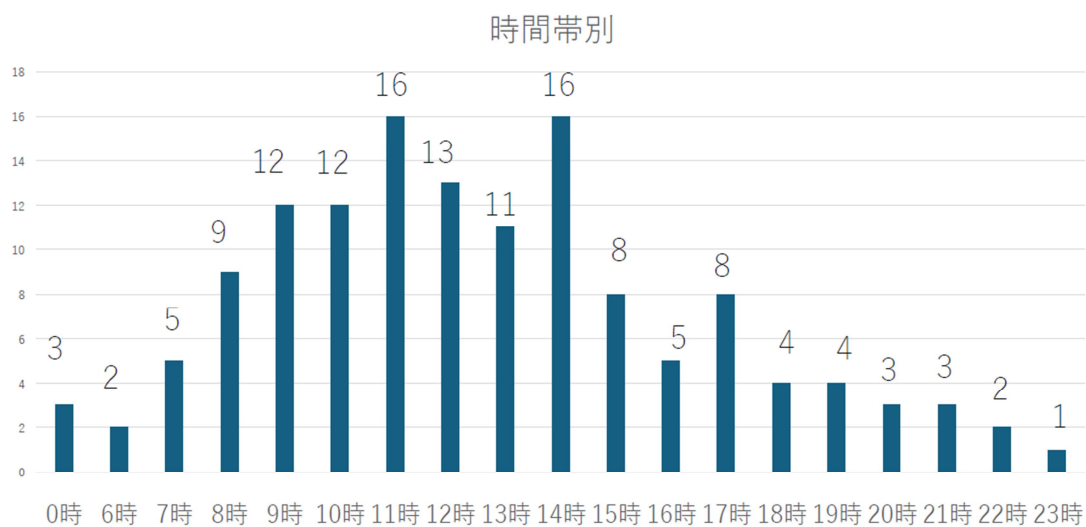
状況：気温の上昇とともに10時頃から搬送が増え始め12時前後にピークを迎えます。

注意：お昼休憩の直後や午後の最も暑い時間帯は、屋外での活動や無理な作業を控えてください。

夕方以降（17時～）：仕事終わりの方は要注意

状況：仕事中に感じた体調不良を我慢して帰宅し、その後悪化してしまうケースが多く見られます。

注意：帰宅後にアルコールで水分補給をすると脱水症状を助長し症状が悪化します。



参考資料

総務省消防庁

一般財団法人日本気象協会 HP「熱中症ゼロへ」

日本赤十字社 救急法テキスト 等