

# 熱中症の症状と対処方法

熱中症は重症度によって、以下の3つの段階に分けられます。サイン(症状)が出たら、すぐに対処しましょう。

軽症	中程度	重症
<p>汗がとまらない 手足のしびれなど こむら返り めまい立ちくらみ</p> <p><b>対処</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●冷やした水分・塩分の補給</li> <li>●涼しい場所への移動(エアコンなどで室温を下げる)</li> <li>●安静</li> </ul> <p>0.1~0.2%の食塩を含んだ飲み物が最適</p>	<p>頭痛 吐き気 体がだるい(倦怠感) 判断力や集中力の低下</p> <p><b>対処</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●涼しい場所へ移動</li> <li>●十分な水分・塩分の補給</li> <li>●衣服を緩め体を冷やす</li> <li>●安静</li> <li>●自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診</li> </ul>	<p>意識がない 普段どおりに歩けない 体が熱い けいれん 呼び掛けへの返事がおかしい</p> <p><b>ただちに救急車を呼ぶ 119</b></p> <p><b>救急車を待つ間</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●涼しい場所へ移動</li> <li>●衣服を緩め体を冷やす</li> <li>●安静</li> <li>●無理に水を飲ませない</li> </ul>

出典: 環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>

**救急車を呼ぶか迷ったら... #7119** 24時間 年中無休  
救急安心センターきょうと

**緩和**とは? 原因を少なく MITIGATION

**適応**とは? 影響に備える ADAPTATION

2つの 気候変動対策

緩和策の例: 節電・省エネ、エコカー、再生可能エネルギーの活用

適応策の例: 虫さされに注意、熱中症予防、災害にそなえる、水利用の工夫、高温に強い農作物

出典: 気候変動適応情報プラットフォーム

**「地球温暖化に適応していくことも大事」**

CO<sub>2</sub>排出量を削減する緩和策も大事だけど、地球温暖化に適応していく適応策も大事! 熱中症予防は適応策です。

**熱中症予防対策(京都府)**  
[https://www.pref.kyoto.jp/tikyuu/adaptation/heat\\_stroke\\_main.html](https://www.pref.kyoto.jp/tikyuu/adaptation/heat_stroke_main.html)

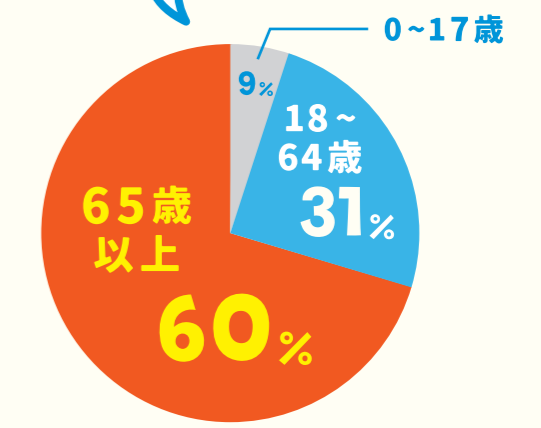
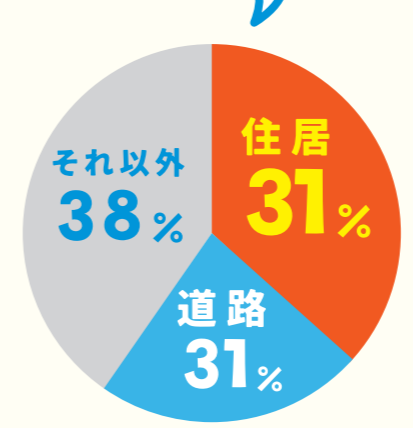
# 家の中でも油断しないで!

# 熱中症



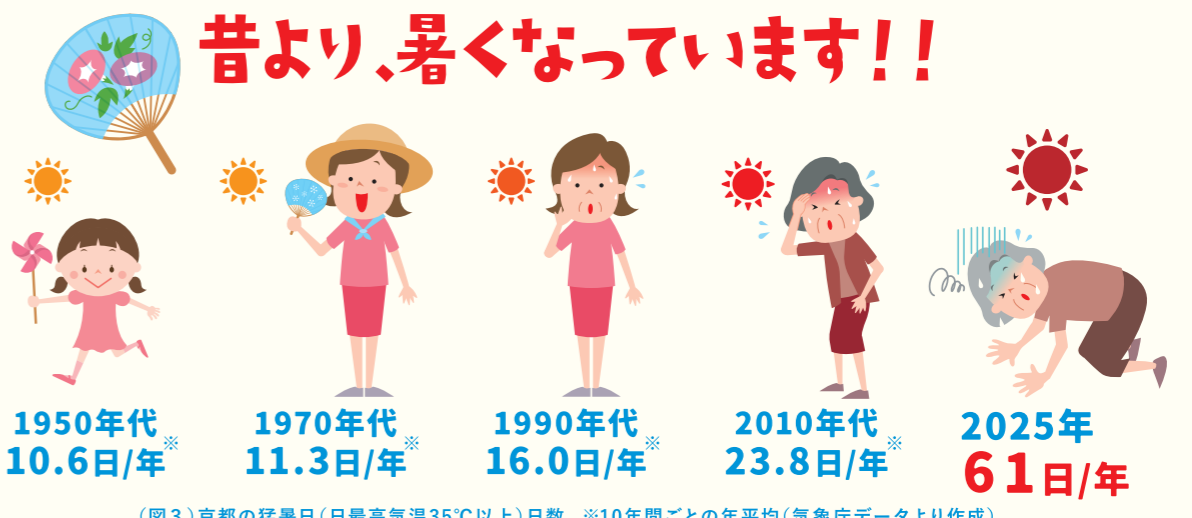
**発生場所の約3割は住居内!**

**搬送者の6割は65歳以上!**



(図1) 熱中症の発生場所(2025年/京都府)  
出典: 消防庁 熱中症による救急搬送状況(令和7年)より

(図2) 熱中症搬送者数の年齢別(2025年/京都府)  
出典: 消防庁 熱中症による救急搬送状況(令和7年)より



**最近の猛暑は災害級です! 熱中症から命を守るための対策を確認!**

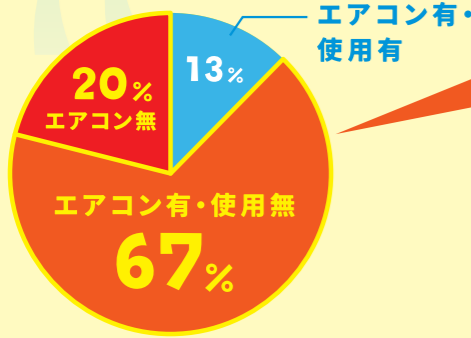
〈監修〉京都府立大学大学院生命環境科学研究科 松原斎樹特任教授 柴田祥江共同研究員

〈発行〉京都府 脱炭素社会推進課 TEL 075-414-4708 FAX 075-414-4705  
〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町 datsutanso@pref.kyoto.lg.jp

この印刷物は、京都府庁グリーン調達方針に適合した印刷用紙を使用しています。



# 命を守るために、エアコンを使おう！



**！ 屋内での熱中症死亡の多くはエアコン不使用時！**

約9割は、「エアコンを使用していない」または「エアコンを所有していなかった」

65歳以上の方は、特に積極的に使しましょう。寝ている時も使しましょう。



(図4) 2021年夏の大阪市における屋内での熱中症死亡者のエアコン設置有無・使用状況  
出典：大阪府監察医事務所のデータをもとに環境省が作成した資料から引用

電気代が気になる方は...

## エアコンの省エネな使い方

- ✓ 室外機の風通しを良くする
- ✓ 扇風機等を併用して設定温度を上げる
- ✓ こまめに電源を消さない (エアコンは起動時の電気使用量が多い)
- ✓ 帰宅時等、部屋に熱がこもっていたら換気してから使う
- ✓ フィルターの清掃をする (2週間ごとが目安)



エアコンが苦手な方は...

- 風が体に直接当たるのを避ける。
- 体調にあわせて、設定温度、風向、風量を調節する。



「エアコン使ってる？」と声をかけあいましょう。

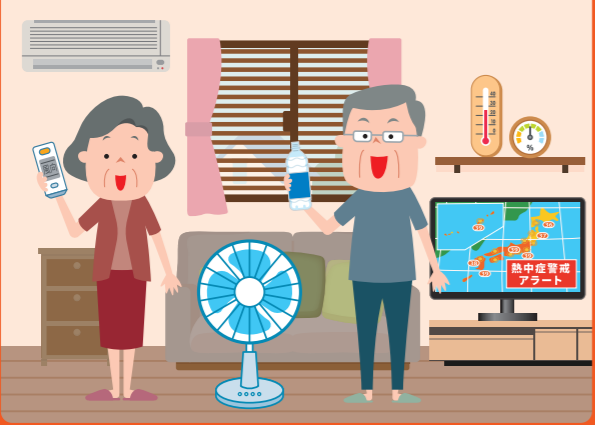
室内に温湿度計を置いて確認しましょう



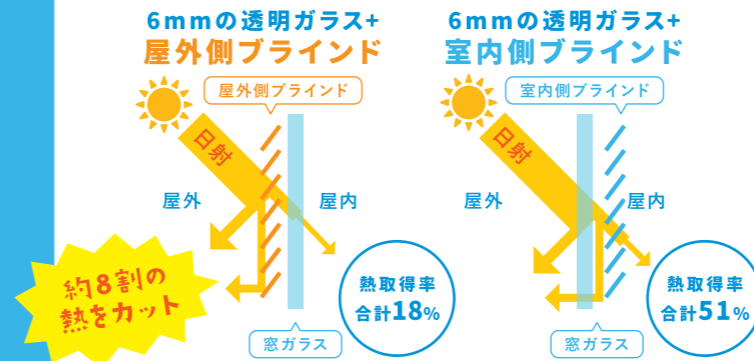
エアコン「設定温度」と、「実際の室温」は異なります。また、体調によって暑さの感覚は変わります。

温湿度確認が習慣になると、行動が変わって、熱中症を防ぐことにつながります。

窓の外で日よけをすることも重要です



# 部屋を暑くしないポイント



## ① 日よけ

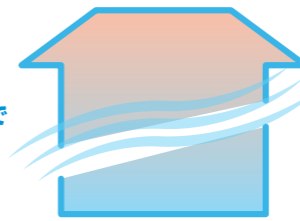
- 窓の外側での日よけが効果的です。
- 朝日と夕日が当たらないように、気をつけましょう。

(図5) 日よけは窓の外側で(浦野良美編(1991)「住宅のバシブクーリング」、森北出版を参考に作図)

## ② 通風

- 外の方が涼しい場合は換気を。(外が暑い場合は開けない)
- 2か所、高さの違う窓を開けると、風がなくても温度差で風が抜けます。

風がなくても温度差による換気で風が抜ける！



(図6) 温度差換気

## 断熱(遮熱)性能

断熱がしっかりしていないと、窓・壁・天井からの放射熱で暑くなります。エアコンも効きにくく、冷たい強い風が吹き出して不快になりがち。リフォーム等の際には、断熱性能を上げましょう。

リフォーム・新築の機会がある方は、こちらもチェック！



省エネ住宅について(京都府)

## こちらのポイントも、あわせてチェック！



### 喉が渇く前に水分補給を！

年齢を重ねると、特に喉の渇きを感じにくくなります。こまめな水分補給・塩分補給を！



### 暑熱順化(体が暑さに慣れること)

梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。本格的に暑くなる前の5~6月頃から、暑さに強い体をつくりましょう。



### 運動をする

日頃からウォーキング等で汗をかく習慣を身につけましょう。

### タンパク質を摂る

運動後に牛乳などを飲む。※体の水分は、筋肉に蓄えられます！



### 熱中症警戒アラートもチェック!!

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認できます。



友だち追加はこちら

### 環境省 熱中症予防情報

暑さ指数(WBGT)など、詳しくはこちら

