

東京都熱中症対策ガイド



熱中症に関する基礎知識をまとめました。都民が熱中症を正しく理解し、自ら対策を講じられるよう解説しています。

熱中症にならないために

暑くなる前の、夏への備え

- ① 暑熱順化
- ② エアコンのフィルター掃除
- ③ グリーンカーテン



① 暑さに慣れる「暑熱順化」

暑さに体が慣れることを暑熱順化（しよねつじゅんか）といいます。無理なく汗をかく練習をしましょう。入浴や軽い散歩・エクササイズがおすすめです！

- ① 汗をかきやすくなる
- ② 皮膚の血流が増える
- ③ 汗の塩分が減る



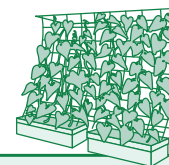
② エアコンのフィルター掃除

暑い夏、エアコン掃除で快適空間を目指しましょう。月2回程度のお手入れでエアコンの効きが良くなります。



③ グリーンカーテン

ツル性の植物などを窓の外に這わせることで、日差しを遮り、室温の上昇を抑える効果があります。



暑くなったら、熱中症を防ごう

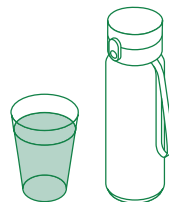
- ① こまめな水分補給
- ② バランスの良い食事と十分な睡眠
- ③ 適切な服装やグッズ（日傘、帽子、暑さチェッカーなど）
- ④ クーリングシェルターを活用
- ⑤ 迷わずエアコンを使いましょう！



① こまめな水分補給をしましょう！

熱中症を防ぐために、日常生活において、こまめな水分補給を心がけましょう。

- ① 室内でも水分補給しよう
- ② 入浴前後に水分補給しよう
- ③ 就寝前、起床時にも水分摂取しよう



② バランスの良い食事と十分な睡眠

夏は暑さで食欲が落ちやすいですが、バランスの良い食事とすることで、熱中症になりにくい体を作ることが大切です。また、睡眠環境を整え、適切な水分補給を行うことも重要です。



おすすめの食材

- ① ビタミンB1（例）豚肉、豆腐、味噌、モロヘイヤ、玄米など
- ② ビタミンC（例）じゃがいも、柑橘類、キウイフルーツなど
- ③ クエン酸（例）梅干し、酢、グレープフルーツ、レモンなど

③ 適切な服装やグッズ（日傘、帽子、暑さチェッカーなど）

適切な服装を選ぶことで、涼しく快適に過ごすことができます。

- ① 風を通しやすい服を選びましょう
- ② 汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう
- ③ 服の色も暑さに影響します



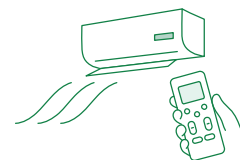
④ クーリングシェルターを活用

外出時は、こまめに涼しい場所で休憩をしましょう。お近くのクーリングシェルターやクールシェアスポットを調べて、活用してください。



⑤ 迷わずエアコンを使いましょう！

熱中症といえば日差しの強い屋外での発症をイメージしがちですが、室内でも熱中症になる恐れがあります。



お役立ちツール



東京暑さマップ



熱中症アラート等



クーリングシェルターリスト

対象別リンク集



高齢者



子供



障害者



エッセンシャルワーカー等



ペット



Tokyo Heat Stroke Portal

東京都
熱中症
対策
ポータル



熱中症になったかなと思ったら

	症状	目安	できること	留意点	連絡先	参考
軽 中 重 症	●大量の発汗 ●めまい ●立ちくらみ ●生あくび ●筋肉痛 ●手足がつる	●ぼんやり ●食欲低下 ●体温上昇	●定期的な水分補給 ●暑さを避ける (日陰や涼しい部屋での休憩)	●暑さやのどの渴きに 気付かないうちに脱水が 進行してしまうことが あることに留意	東京消防庁 症状に対する緊急度の判定や 医療機関の案内 ●救急受診ガイド Web版  ウェブ  ●救急相談センター  電話 #7119	日本救急医学会 熱中症判定アプリ ●熱中症の重症度の 判断に迷うときは 熱中症判定アプリも 活用しましょう ●ダウンロードは不要です  セルフチェック 
	●頭痛 ●吐き気 ●倦怠感 ●虚脱感 ●集中力や判断力の低下	●呼びかけには応えられる ●自分で水分をとれる ●できることを実施する ことで症状が改善 されていく	●暑さを避ける(日陰や涼しい部屋での休憩) ●身体を冷却する ●水分・電解質の補給 (誤嚥のリスクがあるため 無理に飲ませないように注意が必要) ●症状が改善されれば、そのまま休息をとり、 体調が十分に回復するのを待つ	●基礎疾患によって急速に 悪化する ●医療機関での診察が必要 ●日陰や涼しい部屋での 休憩で不十分であれば Active Cooling		
	●意識障害 ●発汗停止 ●高熱 ●まっすぐに歩けない ●昏睡状態	●呼びかけに出来ない ●自分で水分をとれない ●症状が改善されない ●触ると熱い	●救急車が来るまでわきの下や ふとももの付け根などを冷やすなど、 体温を下げる応急処置をする。	●入院治療が必要 ●119番通報はつながるまで 切らずにお待ちください		

熱中症が疑われるときの応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら・・・。落ち着いて、状況を確認めて対処しましょう。最初の処置が肝心です。

