

実は「家の中」がいちばん危ない

約4割

熱中症の救急搬送は「住居」で発生

屋外の炎天下ではありません

半数以上

搬送された人の半数以上が65歳以上

暑さ・のどの渇きを感じにくくなります

残暑は「暑さ疲れ」が蓄積。夜間・室内でも油断できません

出典：総務省消防庁「熱中症による救急搬送状況」

熱中症の重症度 — I度からIV度まで

I度

軽症

めまい・立ちくらみ
足がつる
大量の汗

現場で応急処置

II度

中等症

頭痛・吐き気
体がだるい
集中できない

医療機関を受診

III度

重症

意識がおかしい
けいれん
肝臓・腎臓の障害

入院・集中治療

IV度

最重症

体温40℃以上
+
深い意識障害

命の危険

重症度が上がるほど、命の危険 ▶▶

日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン2024」のI～IV度分類をもとに作成

その場でできる応急処置は 3つ

- 1 涼しい場所へ移す** クーラーの効いた室内・日かげへ。服をゆるめて楽な姿勢に
- 2 体を冷やす** 首・わきの下・足のつけ根を保冷剤で。
水をかけてあおぐのも効果的
- 3 水分+塩分をとる** 経口補水液などを少しずつ。
自分で飲めない時は無理をさせない

「意識がおかしい」「自分で水を飲めない」→ Ⅲ度以上のサイン。すぐ119番

「意識がおかしい」は 命のサイン

40℃

体の中心の温度（深部体温）が
40℃以上＋深い意識障害＝Ⅳ度

高い体温が続くと…

脳 — 意識障害・けいれん

肝臓・腎臓 — 働かなくなる

血液 — 固まりにくくなる

たんぱく質は熱に弱く、
全身の臓器が「ゆで卵」のように変化

一度傷んだ臓器は元に戻りにくい。治療の遅れが後遺症・命の危険に



救命救急センターの治療「1秒でも早く冷やす」

1

全身を一気に冷却

冷たい水をかけて風を当てる
氷や専用の冷却装置で
全身を冷やします

2

目標はスピード

できるだけ早く（目安30分以
内に）深部体温を38℃台まで
下げます

3

全身管理

点滴・呼吸や臓器のサポート
を集中治療室で行います

この治療を「Active Cooling（積極的冷却）」と呼びます

冷却は「現場」から始まっています。
みなさんの応急処置が、治療の第一歩です。

救急車を待つあいだも、冷やし続けてください



残暑を乗り切る 予防5か条

1

のどが渇く前に、こまめに水分

2

我慢せず、エアコンを使う（夜も）

3

睡眠と朝食で、体調をととのえる

4

「暑さ指数（WBGT）」・熱中症警戒アラートをチェック

5

高齢のご家族・ご近所に「声かけ」を



熱中症は 防げる・気づける・救える

1

予防第一

水分・エアコン・声かけ
かからないのがいちばん

2

迷わず119

「意識がおかしい」はⅢ度以上。
ためらわないで

3

冷やして待つ

救急車が来るまで冷やし続ける。
それが治療の第一歩