



土屋

防災ニュース

2025.7 Vol.8

Writer : Yumiko Komoto
Kaori Hara



ストップ！熱中症 ～ 災害時にも注意が必要 ～

熱中症とは？ 高温多湿な環境下で、体温調節がうまく機能しなくなり、体内に熱がこもってしまう状態です。めまい・頭痛・吐き気・倦怠感などの症状が現れ、重症化すると意識障害やけいれん、最悪の場合は命に関わることもあります。

こんなときに注意！

- ・気温 30℃以上、**湿度が高い日**
- ・屋外作業や運動中
- ・エアコンのない室内、風通しの悪い場所
- ・水分・塩分補給を怠っているとき
- ・睡眠不足や体調不良の日

災害時の熱中症対策

地震や台風などの災害時は、避難所や停電の影響で熱中症リスクが高まります。

- ・**非常用持ち出し袋**に水・経口補水液・塩分補給品を常備
- ・避難所では風通しを確保し、うちわや携帯扇風機を活用
- ・日中の外出を控え、こまめな休憩と水分補給を徹底
- ・夜間も室温管理を忘れずに

もし、こんな症状が出たらすぐ対応！！

- ・呼びかけに答えない時は直ぐに119番通報！
- ・めまい・頭痛・吐き気・倦怠感などの時⇒涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて体を冷やす（保冷剤や冷たいタオルで首・脇・足の付け根を冷却）⇒水分と塩分を同時に補給⇒改善が見られない、自力で水が飲めない場合は医療機関へ！

check!

防災と熱中症対策の備え

- 飲料水（1人1日3L×3日分）
- 塩タブレット・経口補水液・ゼリー飲料など
- 携帯扇風機、うちわ、冷却シート、保冷剤
- 保温保冷兼用ボトル
- モバイルバッテリー（扇風機や通信手段用）
- タオルや着替え、衛生用品

情報を得てみましょう



環境省の
暑さ指数(WBGT)
実況と予測



熱中症の応急処置

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。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。呼び
かけへの反応が悪い場合には
無理に水を飲ませてはいけま
せん

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

水のう等があれば、首、脇の
下、太腿のつけ根を集中的に
冷やしましょう

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が
付き添って、発症時の状態を伝えましょう



大量に汗をかいている
場合は、塩分の入っ
たスポーツドリンクや
経口補水液、食塩水
がよいでしょう

やるぞー！

12-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

安心・安全に夏を過ごすために

熱中症も災害も、正しい知識を事前に知り、準備！

「備えあれば憂いなし」です。皆で声を掛け合いましょう♪

災害用伝言サービス 録音時間：30秒（10件まで）（「NTT東日本災害への取り組み」より）

伝言ダイヤル 171	171をおし、録音は「1」、再生は「2」、音声ガイドに従い予めお互いで決めた電話番号を入力すると、伝言の録音・再生ができます。
災害用伝言板 (web171)	ネットで web171 にアクセスし、予めお互いで決めた電話番号と伝言を入力します。この電話番号全国（国内外）から伝言の確認や追加をすることができます。また、伝言ダイヤル171に登録されたメッセージを確認することもできます。
171 体験利用提供日	毎月1日と15日（00時00分～24時00分）、正月3日（00時00分～24時00分） 防災週間（00時00分～24時00分）、 防災とボランティア週間（1月15日9時00分～1月21日17時00分）

【土屋防災委員会】の

をフォロー
お願いします！
エックス



アカウント登録
をして、防災に
関する様々な
情報をGET!!