



夏本番へ向けて…

早めの熱中症対策を!



高齢者の方は特に要注意!

令和7年に東京消防庁管内で6月から9月までの4か月間に熱中症(疑い含む)により救急搬送された方は**9,203人**(速報値)で、昨年より1,000人以上も多く、過去最多となりました。このうちの約半数を**65歳以上**の方が占め、さらにその半数が**屋内で発症**しています。屋内でも油断大敵です!早めの熱中症対策で暑い夏を乗り越えましょう!

熱中症対策
動画はこちら



熱中症を予防するには?

1 暑さに体を慣らしていく

体を暑さに慣らすことを**暑熱順化(しよねつじゅんか)**といいます。日頃から運動をすることで、汗をかく習慣を身に付け、暑さに慣れた強い体をつくりましょう!



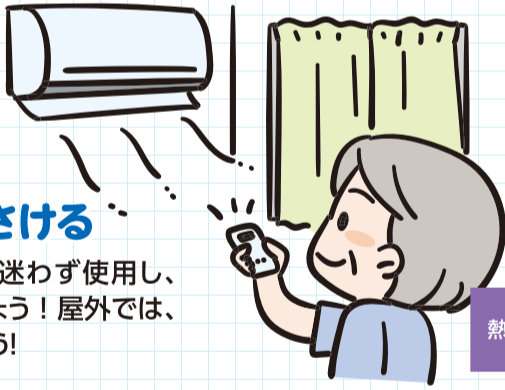
2 早めに・こまめに水分補給

のどが渇く前に、**こまめに水分補給!**特に高齢者や乳幼児は注意!大量の汗をかいた時は、**塩分も補給**しましょう。



3 高温・多湿・直射日光をさける

屋内では、エアコン等を迷わず使用し、涼しい環境で過ごしましょう!屋外では、**帽子や日傘**を使いましょう!



詳しい熱中症予防はこちら!

熱中症かな?と思ったら

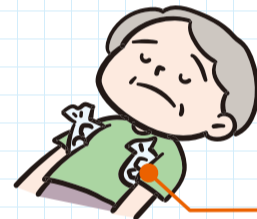
熱中症の初期症状…めまい、立ちくらみ、大量の発汗、手足がつる、頭痛、吐き気等

1 涼しい場所へ移動し、服をゆるめる

風通しのいい日陰や冷房の効いた所へ移動し、衣服をゆるめましょう。

2 体を冷やす

氷のうなどで首、わきの下、太ももの付け根を冷やすと効果的。氷枕・保冷剤も利用しましょう。



3 自分で飲めるなら、水分補給をする

経口補水液、スポーツドリンクがおすすめです。自力で飲めない場合は無理をせず、医療機関を受診しましょう。



このような症状がある場合は緊急度が高い可能性があるため

迷わず119番!

- ! 呼びかけにこたえない
- ! 体がひきつる(けいれん)
- ! まっすぐ歩けない・走れない



救急車を呼ぶか? 病院へ行くか?

そんな時には…インターネットで症状の緊急度を確認できる

東京版救急受診ガイド

任せて安心! AI技術を導入してリニューアル!

- ▶ テキストまたは音声による症状の入力で利用者の利便性が向上
- ▶ 緊急度判定から医療機関案内までが一度に可能となり、検索時間を短縮

URL <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-kyuuumuka/guide/main/index.html>

いざという時、落ち着いて使えるように、試してみよう!



緊急度の判定から医療機関の表示までがよりスムーズに

迷ったときは、ガイドで確認



1 症状の入力

症状をテキストや音声で入力します。



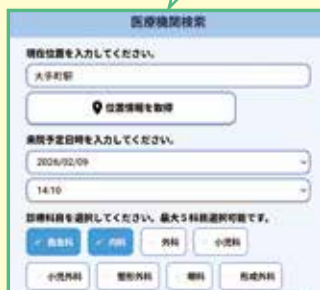
2 緊急度の判定

症状から判定した緊急度を表示します。緊急度「赤」であれば119番へ電話するボタン、「オレンジ」以下であれば医療機関検索のボタンが表示されます。



3 医療機関を検索

判定した症状に適した診療科目に自動でチェックが入り、受診可能な医療機関をスムーズに検索できます。



4 医療機関を表示

検索の結果、受付時間内の医療機関を、位置情報(GPS)等により、現在位置から近い順に表示します。

