

別添え

都民生活事故情報



熱中症に注意！



熱中症に注意！

まず、はじめに・・・

- ✓ 熱中症は重症化すると命の危険を伴うものです。
- ✓ 熱中症について正しい知識を持ち、熱中症対策を心がけましょう。もし、症状が出たときには適切な応急処置を行えるようにしておきましょう！
- ✓ 例年、夏季は気温の上昇とともに救急要請が増加します。救急出場が増加すると、近くで待機する救急車がいなくなり、救急車の到着が遅くなるため、救える命が救えなくなる可能性があります。皆さん一人ひとりが熱中症対策を行い、健康被害を減らすことは自身の命を守るだけでなく、他に救急車を必要としている誰かの命を救うことにもつながります。



そもそも
熱中症って何？

高温多湿な環境下に長くいることで体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が低下します。その結果、体内に熱がこもることのでめまい、吐き気、頭痛などの様々な症状を引き起こします。その様々な症状の総称を熱中症と言います。



熱中症に注意！

1 熱中症による救急搬送状況の概要

(1) 天候

- ✓ 令和7年の夏（6月から8月まで）の気温は、暖かい空気に覆われたため、夏の平均気温は統計開始以降、最も高くなりました。
- ✓ 東京都（※1）の令和7年6月から9月末までの間で真夏日（最高気温が30℃以上）の日数が87日、猛暑日（最高気温が35℃以上）の日数が29日、熱中症警戒アラートが発令された日数が40日（※2）であり、全てが令和6年の日数を上回りました。

（※1 東京都の観測地点は東京での計測値を計上）

（※2 東京都の熱中症警戒アラートの日数は発表地域が東京地方を対象とした日数を計上）

(2) 救急搬送状況

- ✓ 東京消防庁管内（※3）で、令和7年6月から9月末までの4か月間に、熱中症（熱中症疑い等を含む）により **9,203人（速報値）** が救急搬送されています。これまで最多だった令和6年の7,996人を越え、**過去最多**となりました。
- ✓ 救急搬送人員の初診時程度をみると、3,657人（39.7%）が入院の必要がある中等症以上と診断され、そのうち259人（2.8%）が重症以上と診断されています。
- ✓ 全体の救急搬送人員のうち4,853人（52.7%）が65歳以上の高齢者となっており、そのうち、75歳以上の後期高齢者が3,702人（76.3%）となっています。

（※3 東京消防庁管内：東京都のうち稲城市と島しょ地区を除きます。）



熱中症に注意！

1 熱中症による救急搬送状況の概要

(3) 熱中症発生場所

- ✓ 救急要請場所では、最多が道路・交通施設等で3,287人(35.7%)、次いで住宅等居住場所が3,186人(34.6%)でした。
- ✓ 高齢者(65歳以上)で見ると住宅等居住場所が2,231人(46.0%)、道路・交通施設等が1,860人(38.3%)でした。この2つで高齢者の発生場所の84.3%を占めています。



熱中症に注意！

2 熱中症の統計資料

(1) 年別の救急搬送人員

過去5年間（各年6月から9月まで）に、熱中症（熱中症疑い等を含む）により33,738人が救急搬送されました。令和7年の熱中症による救急搬送人員は、これまで最多だった令和6年の7,996人を越え、過去最多となる**9,203人**でした。猛暑だった令和6年と比較すると1,207人増加しています（図1）。

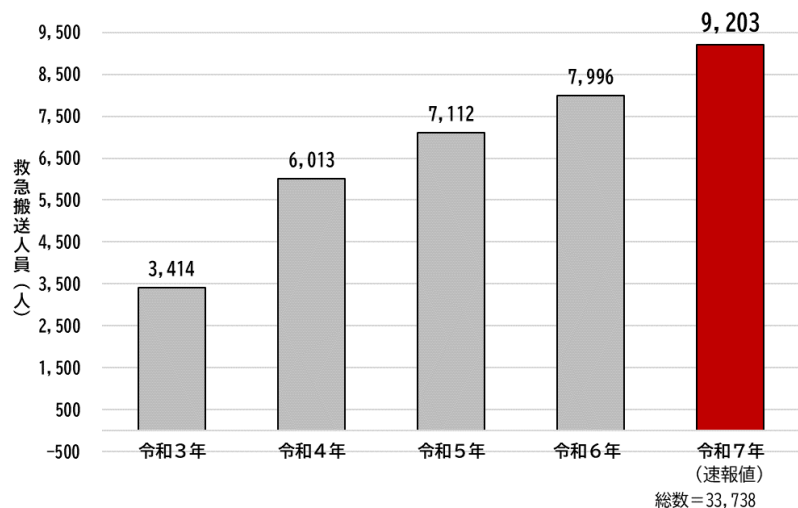


図1 過去5年間の熱中症による救急搬送人員（各年6月～9月）

(2) 月別の救急搬送人員

令和7年8月は過去5年間の8月の中で最も多く、**3,336人**が救急搬送され、9月に関しては過去最多の**851人**が搬送されました（図2）。

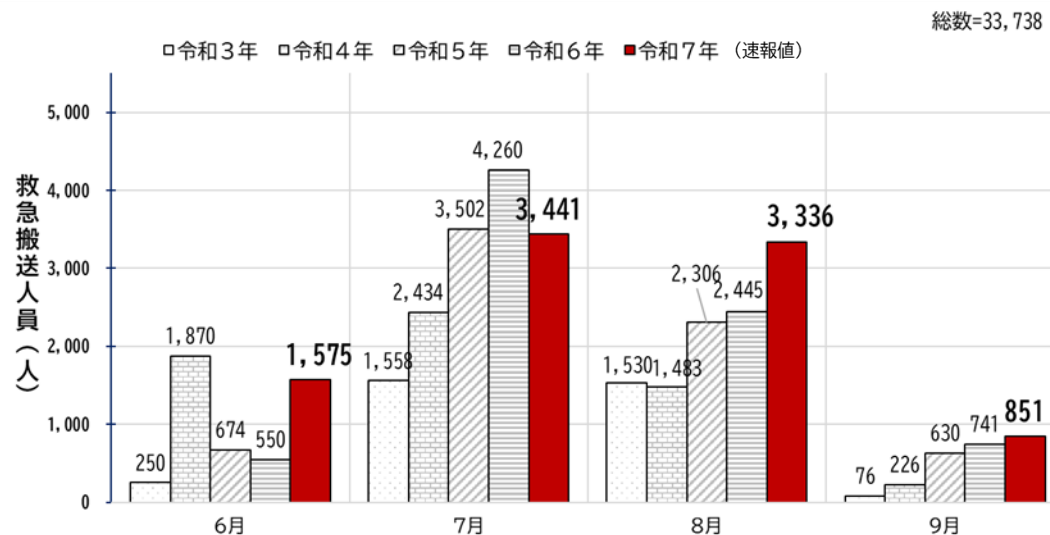


図2 月別の熱中症による救急搬送人員

熱中症に注意！

2 熱中症の統計資料

(3) 救急搬送人員と気温・WBGTの状況

- ✓ 令和7年6月から9月末までの間で真夏日（30℃以上）の日数は87日、猛暑日（35℃以上）の日数は、29日ありました。
- ✓ 1日に熱中症により100人以上が救急搬送された日数は39日ありました。
- ✓ 1日の熱中症による最多救急搬送人員は、8月6日の340人でした（図3）。

※東京都の気象観測地点は東京での計測値を使用（計上）しています。

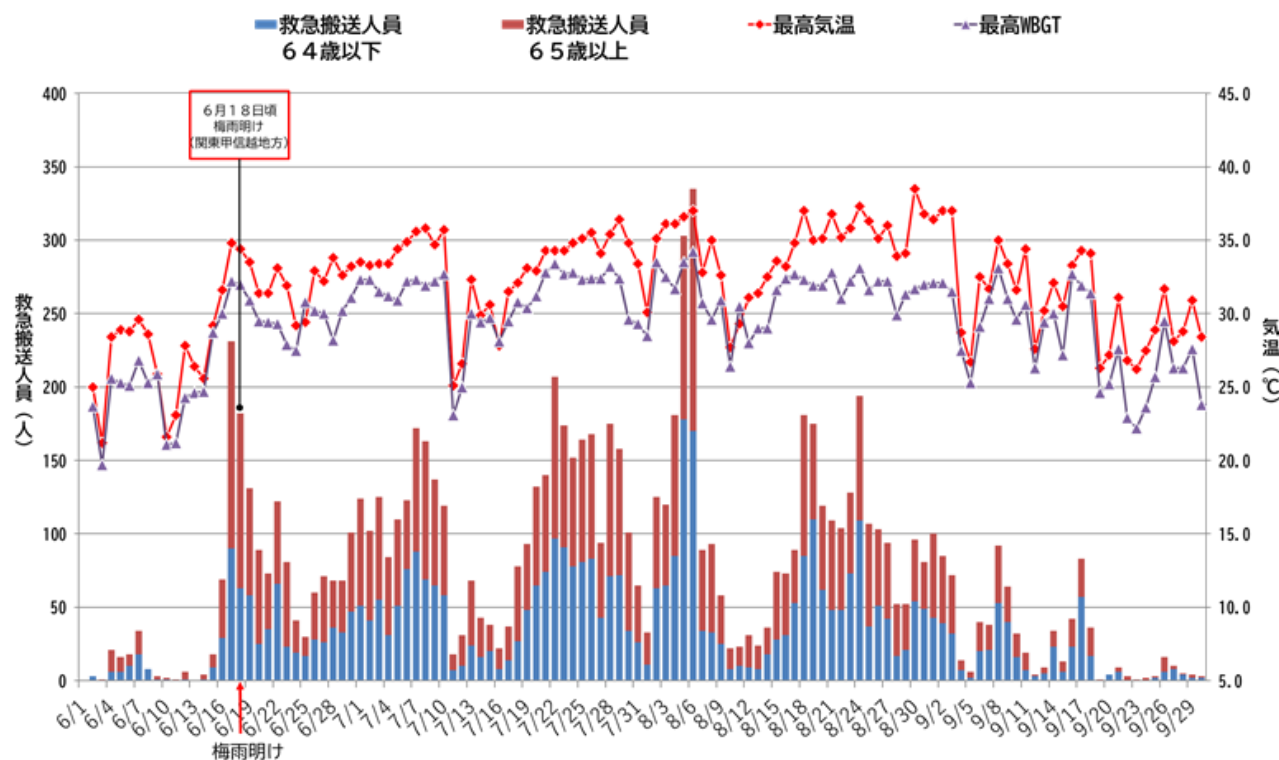


図3 熱中症による救急搬送人員と気温（令和7年6月～9月）

熱中症に注意！

2 熱中症の統計資料

(4) 気温別の救急搬送人員

救急要請時の気温別救急搬送人員では32℃台と33℃台の時に1000人以上が救急搬送されています(図4)。

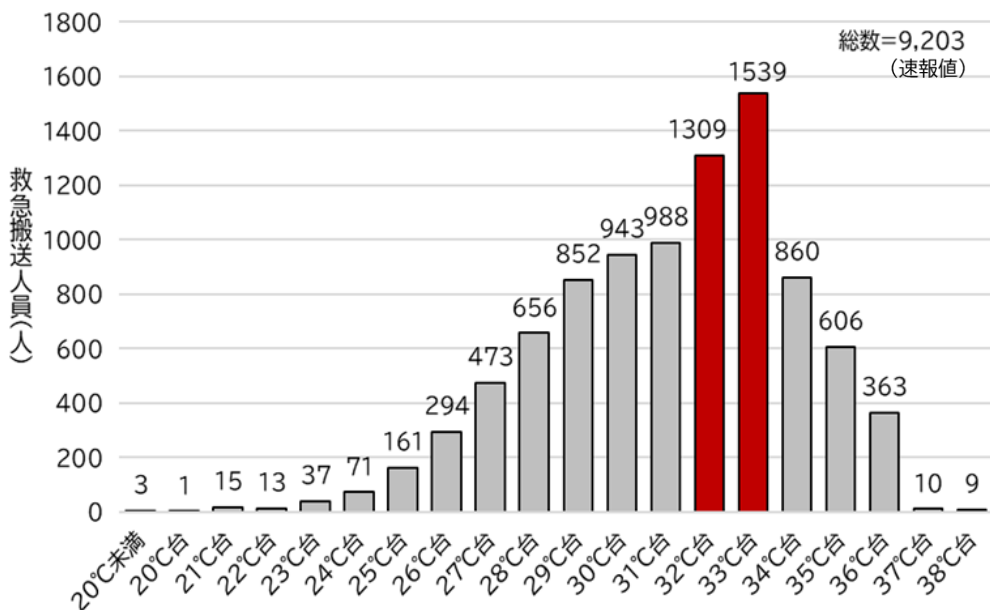


図4 気温別の救急搬送人員(令和7年6月~9月)

(5) 救急要請時の気温と湿度

図5は令和7年6月から9月末までに熱中症で救急搬送された9,203人の救急要請時の気温と湿度を表したものです。赤い色が濃いほど救急搬送が多いことを表しています。

概ね、気温は28℃から35℃まで、湿度は50%から80%までの範囲で救急搬送人員が多く分布していることがわかります。

また、気温が高くなくても、湿度が高いと多く救急搬送されています。

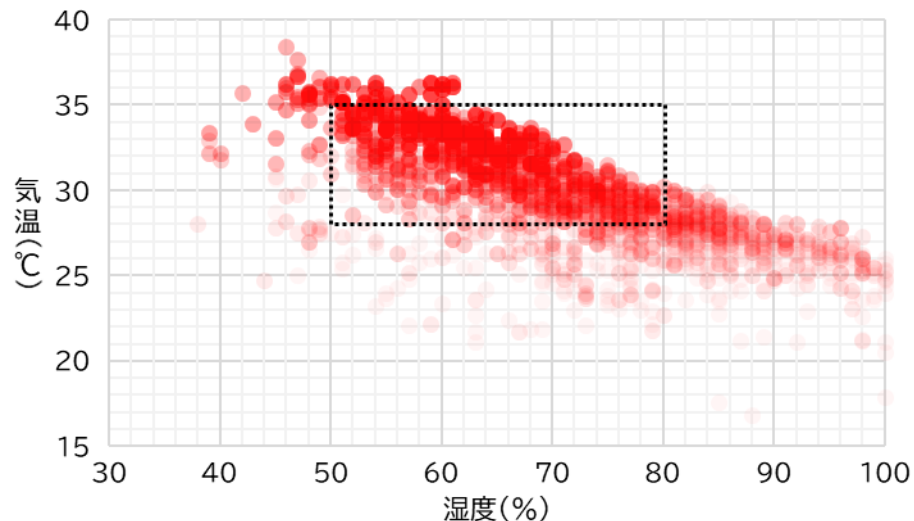


図5 救急要請時の気温と湿度(令和7年6月~9月)

熱中症に注意！

2 熱中症の統計資料

(6) 時間帯別の救急搬送人員

12時台が985人と最も多く、11時台から15時台は800人以上が救急搬送されています(図6)。

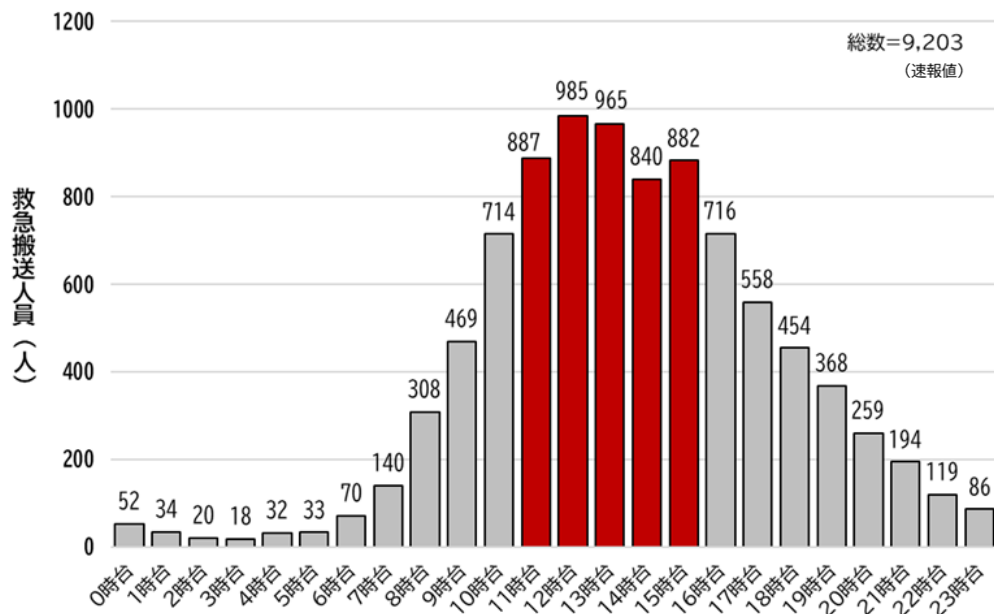


図6 時間帯別救急搬送人員(令和7年6月~9月)

(7) 年代区別の救急搬送人員

年代別では、80歳代が2,089人と最も多く、次いで70歳代が1,655人となっています。人口10万人あたりの救急搬送人員では70歳代から増加し、90歳代が最多の結果となりました(図7)。

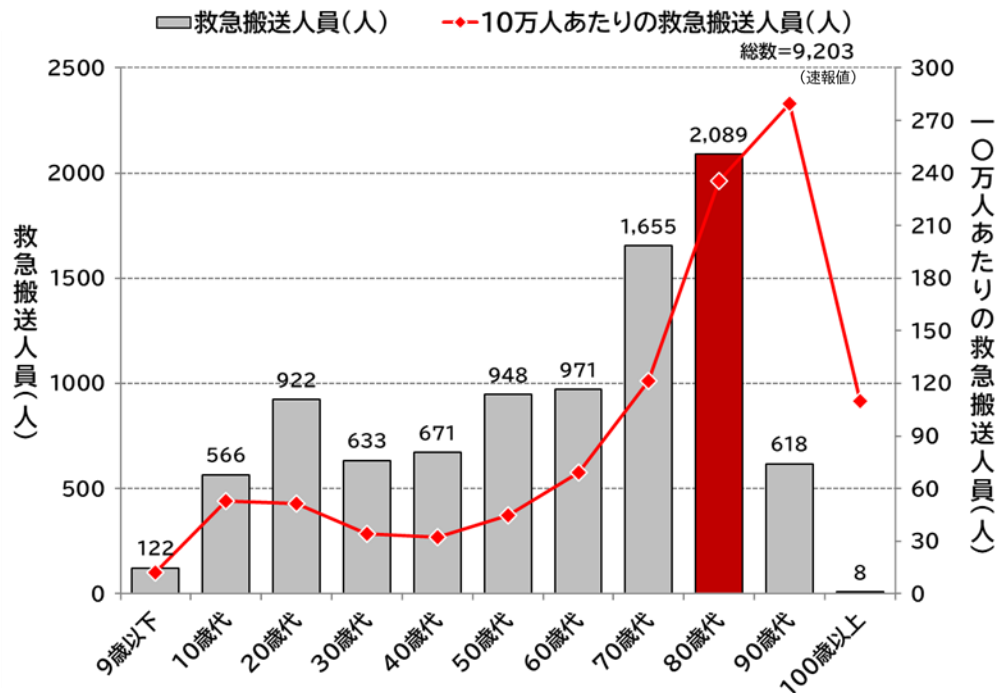


図7 年代区分救急搬送人員(令和7年6月~9月)

熱中症に注意！

2 熱中症の統計資料

(8) 年齢区分別の救急搬送人員

年齢区分別では、65歳以上の高齢者が4,853人で全体の半数以上を占め、そのうち7割以上にあたる3,702人が75歳以上の後期高齢者でした（図8）。高齢者と後期高齢者の救急搬送人数も過去最多となりました。

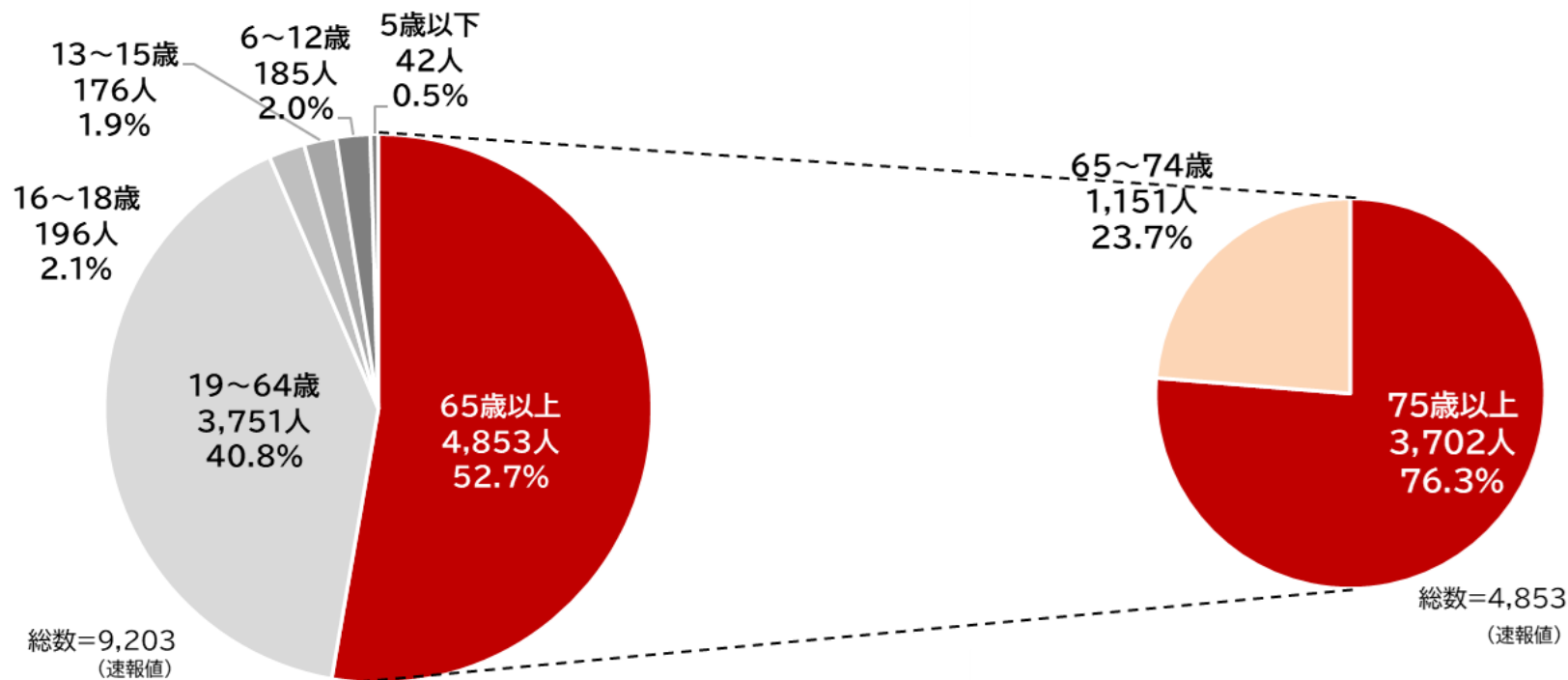


図8 年齢区分別の救急搬送人員（令和7年6月～9月）

熱中症に注意！

2 熱中症の統計資料

(9) 救急搬送時の初診時程度

救急搬送された9,203人のうち約4割にあたる3,657人が入院の必要があるとされる中等症以上と診断されています。重症以上は259人で、そのうち52人は生命の危険が切迫しているとされる重篤と診断され、1人が亡くなっています(図9-1)。

また、65歳以上の高齢者は、約半数の2,529人(52.1%)が中等症以上と診断されています(図9-2)。

初診時程度とは・・・

軽症：軽易で入院の必要がないもの
中等症：生命の危険はないが、入院の必要があるもの
重症：生命の危険が強いと認められたもの
重篤：生命の危険が切迫しているもの
死亡：初診時、死亡が確認されたもの

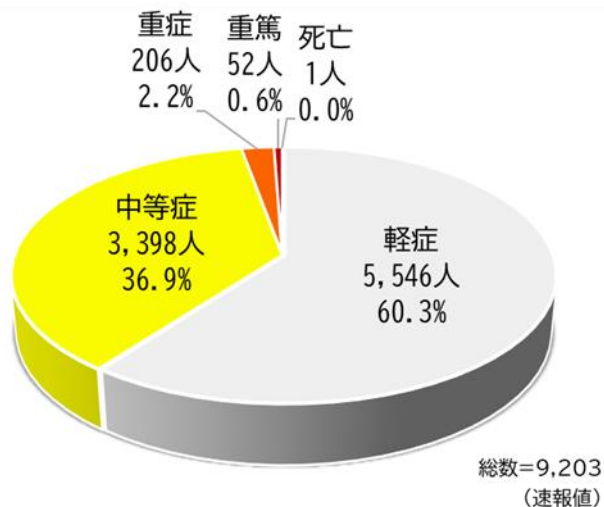


図9-1 初診時程度別の救急搬送人員(令和7年6月~9月)

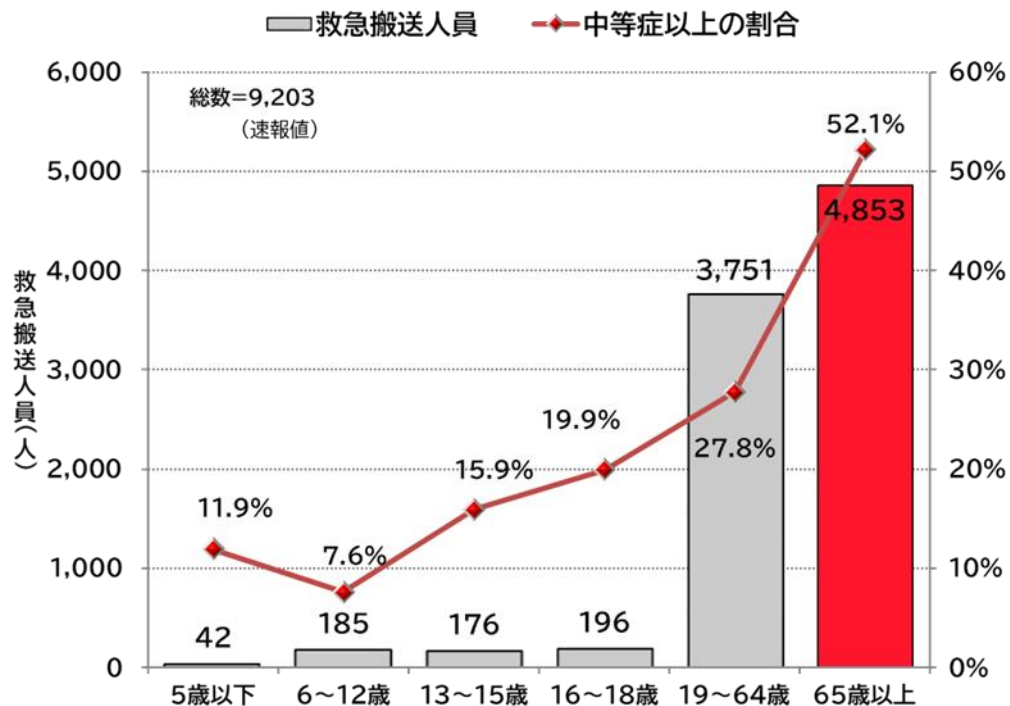


図9-2 年齢区分別の救急搬送人員と初診時程度が中等症以上の割合(令和7年6月~9月)

熱中症に注意！

2 熱中症の統計資料

(10) 発生場所別の救急搬送人員

発生場所では、「道路・交通施設等」が3,287人で全体の35.7%を占め、最も多く、次いで「住宅等居住場所」が3,186人で34.6%を占めていました。65歳以上の高齢者で見ると「住宅等居住場所」が2,231人で、高齢者の中で約半数を占めています（図10）。

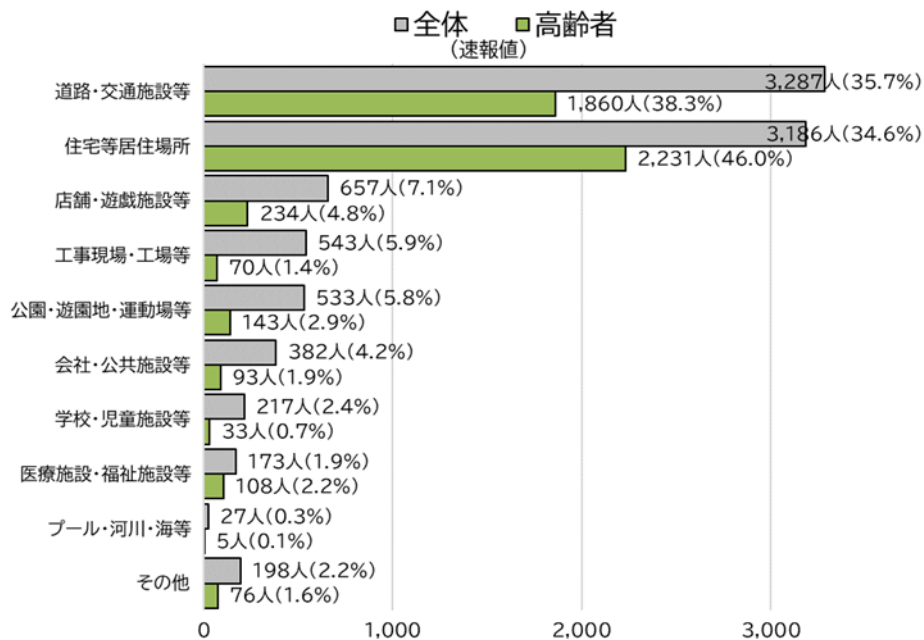


図10 発生場所別の救急搬送人員（令和7年6月～9月）

(11) 過去5年間の年齢区分別の救急搬送人員

過去5年間の年齢区分別の救急搬送人員では、令和7年は前年に比べ、6歳から12歳までの区分は減少しましたが、他の年齢区分においては増加しており、特に19歳から64歳までの増加が多いことがわかります（表1）。

表1 過去5年間の年齢区分別の救急搬送人員（令和7年6月～9月）

年齢区分	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年	令和7年	前年増減率
5歳以下	18人	40人	36人	39人	42人	107.7%
6～12歳	91人	171人	229人	187人	185人	98.9%
13～15歳	92人	128人	194人	165人	176人	106.7%
16～18歳	104人	169人	195人	178人	196人	110.1%
19～64歳	1,282人	2,276人	2,770人	2,999人	3,751人	125.1%
65歳以上	1,827人	3,229人	3,688人	4,428人	4,853人	109.6%
合計	3,414人	6,013人	7,112人	7,996人	9,203人	115.1%

(速報値)

熱中症に注意！

3 熱中症の対策とポイント

(1) 体を暑さに慣らしていく

【ポイント】

体を暑さに慣らすことを「暑熱順化」といいます。

本格的に暑くなる前から入浴やウォーキングなどにより、汗をかく習慣を身につけ、熱中症にかかりにくい、暑さに強い身体づくりをしておきましょう。



(2) 高温・多湿・直射日光を避ける

【ポイント】

屋外では・・・

- ✓ 熱中症対策グッズを活用しましょう。
- ✓ 日陰を選んで歩きましょう。
- ✓ こまめに休憩しましょう。

屋内では・・・

- ✓ 室温に応じて設定温度を調整し適切にエアコンを使用しましょう。
- ✓ カーテンやすだれで直射日光を遮りましょう。



(3) こまめに水分補給・塩分補給を行う

【ポイント】

- ✓ のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。特に高齢者は注意しましょう。
- ✓ 就寝前、起床時、入浴前後にも水分を補給しましょう。
- ✓ 大量の汗をかいた時は塩分も補給しましょう。



熱中症に注意！

3 熱中症の対策とポイント

(4) 運動時などは計画的な休憩をする

【ポイント】

- ✓ スポーツを行う人はもちろん、イベント主催者や指導者等も熱中症について理解しましょう。
- ✓ 大量の発汗があった場合は、スポーツドリンクなどを摂取しましょう。
- ✓ 応援や観戦などでも熱中症が発生しています。水分をしっかりと補給し、注意を怠らないようにしましょう。

(5) 車両等でこどもだけにしない

【ポイント】

- ✓ 車両のような空間は短時間で室温が上昇し、思わぬ事故につながります。
- ✓ こどもを車の中で決して一人にしないでください。



熱中症に注意！

4 熱中症を疑う症状と応急手当

熱中症を疑った時には、放置すれば死に直結する緊急事態であることをまず認識し、以下を参考に対応してください。

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、状況確かめて対処しましょう。
最初の処置が肝心です。

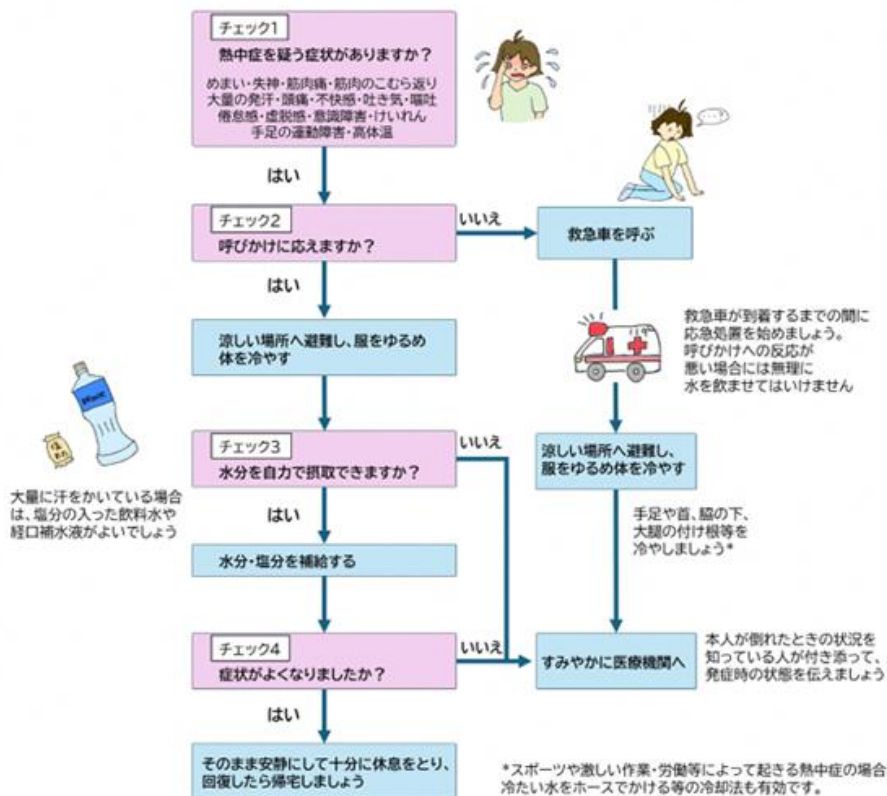


図 5 熱中症の応急処置のフローチャート

熱中症に注意！

5 熱中症による救急搬送事例

【室内で熱中症になった事例】

- ✓ 日中にエアコンのない部屋で荷物整理をしていたところ、ふらつきとめまい症状があったため救急要請した。

(50代 中等症 気温27.1℃ 湿度76%)

- ✓ 福祉関係者が訪問したときに動けなくなっている傷病者を発見した。エアコンはついておらず、部屋の中は高温環境だった。

(60代 中等症 気温31.6℃ 湿度68%)



<予防のポイント>

気温が高なくても湿度が高いと、熱中症になることがあります。

- ① 水分補給を計画的、かつ、こまめにしましょう。
- ② 窓を開け風通しを良くしたり、エアコンや扇風機等を活用して、室内温度を調整するなど、熱気を溜めないようにしましょう。
- ③ 睡眠不足は、熱中症のリスクを高くする可能性があります。日中の環境や行動だけでなく、夜間の睡眠環境を整え、しっかりと眠ることが大切です。



熱中症に注意！

5 熱中症による救急搬送事例

【車の中で熱中症に事例】

- ✓ ショッピングモールの駐車場で施錠された車の中に置き去りにされた。
(0～4歳 中等症 気温32.8℃ 湿度61%)



<予防のポイント>

夏場の車内の温度は、短時間で高温になります。

- ① 少しの間でも子どもを車内に残さないようにしましょう。
- ② 子どもが、自分で内鍵をかけたり、車の鍵で遊んでいて誤って、ロックボタンを押してしまい閉じ込められる事故が発生しています。車を降りる際は、鍵を持って降りましょう。



熱中症に注意！

5 熱中症による救急搬送事例

【屋外で作業中に熱中症になった事例】

- ✓ 昼頃に屋外で作業中、両手足のしびれと脱力が発症したもの。
(50代 軽症 気温28.1℃ 湿度85%)
- ✓ 屋外で農作業をしたのち、嘔気と頭痛が発症した。その後、歩行困難となったため救急要請した。
(50代 中等症 気温30.9℃ 湿度55%)

【運動中に熱中症になった事例】

- ✓ 体育祭の練習後、下肢の脱力と頭痛、嘔気症状が発症し休憩していたが、改善しないことから救急要請した。
(10代 中等症 気温26.7℃ 湿度69%)
- ✓ 屋外で部活動の練習中から頭痛を感じていたが、我慢して練習していた。練習終了後、自力で歩くことが困難となった。
(10代 軽症 気温36.3℃ 湿度61%)



熱中症に注意！

5 熱中症による救急搬送事例

【複数の熱中症患者が発生した事例】

- ✓ 体育祭中に複数の生徒が頭痛や嘔吐を発症した。
(10代 軽症5名 気温25.2℃ 湿度43%)
- ✓ 体育の授業でシャトルランを実施後に両手足のしびれ、嘔気を発症した。
(10代 軽症2名 気温35.6℃ 湿度50%)



<予防のポイント>

**クラブ活動等では、複数の生徒が熱中症で救急搬送されています。
指導者等は、無理のない活動に配慮しましょう。**

- ① 水分補給を計画的、かつ、こまめにしましょう。
- ② 屋外では帽子を使用しましょう。
- ③ 襟元を緩めたり、ゆったりした服を着るなど服装を工夫しましょう。
- ④ 指導者等が積極的、計画的に休憩をさせたり、体調の変化を見逃さないようにしましょう。
- ⑤ 実施者は自分自身で体調管理を行い、体調不良の時は無理をせず休憩しましょう。