

熱中症は予防できます ～正しく予防し、暑い夏を乗り切りましょう～

令和7年6月～9月の台東区内における熱中症による救急搬送者数は210名となり、その約41% (87名) が65歳以上の高齢者でした。条件次第で誰もが熱中症になる危険性がありますが、特に高齢者は、汗をかきにくく、暑さやのどの渇きを感じにくいいため注意が必要です。熱中症は気をつけて行動することで防ぐことができます。正しい予防方法を知り、夏を元気に過ごしましょう。

熱中症予防のポイント

① 水分をこまめにとりましょう

のどが渇いていなくても、汗をかいていなくても、こまめに水分をとりましょう。出かけるときは水筒などを持ち歩き、すぐに水分補給ができるようにしましょう。

② 室内を涼しくしましょう

令和7年の熱中症発生場所で一番多かったのは「住居」でした。過度の節電や「このくらいの暑さなら大丈夫」と我慢をせず、エアコンを使い涼しく過ごしましょう。遮光カーテンやすだれの利用も効果的です。

③ 暑さを避けましょう

通気性の良い服装を心がけ、帽子や日傘を活用しましょう。屋外では直射日光を避け、なるべく日陰を歩き、こまめに休憩をしましょう。



区ホームページ
「熱中症に
気をつけましょう」
はこちら



熱中症になってしまったら

熱中症の症状には、「めまい」「頭痛」「吐き気」をはじめ、「顔のほてり」「手足のこむら返り」「体のだるさ」「汗のかきかたがおかしい」等があります。症状が重くなると意識障害やけいれん等を起こし、生命にかかわることがあります。

熱中症かな？と思うようなサインがあったら、以下のとおり応急処置を行い、症状が改善しない場合は早めに医療機関を受診しましょう。

- ① エアコンの効いた室内や日陰などの涼しい場所に移動する
- ② 衣服をゆるめ、濡れタオル等で首・脇の下・足のつけ根を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給する



お問合せ 台東保健所 保健サービス課 健康推進担当 TEL:03-3847-9406

もしもの時、あなたはAEDを見つけられますか？

AEDは電気ショックを与えて心臓の動きを正常に戻す医療機器です。使い方は音声ガイダンスで案内されるため、医療従事者でなくても誰でも簡単に使用することができます。

命を守る最短ルート！AEDマップを確認してみよう！

区内には、区役所や区民館などの公共施設のほか、一部コンビニエンスストアなど協力施設にもAEDが設置してあります。AEDの設置場所は、スマートフォンなどから「AEDマップ」で確認できます。

ぜひ一度、ご自宅や職場の近くで、どこにAEDが設置してあるのか確認してみてください！

自分の家の
近くだと、どこに
AEDがあるのかな？



- AED …区施設・利用時間制限あり
- AED …区施設・24時間対応可能
- AED …協力施設・利用時間制限あり
- AED …協力施設・24時間対応可能

AEDマップは
こちら ▶



区内のイベントに
AEDの貸出を行っています

区内で実施するイベントで、条件に当てはまる団体にAEDの貸出を行っています。

不測の事態に備えるために、ぜひご利用ください。

具体的な条件や申請方法等については区ホームページをご覧ください。



区ホームページは
こちら ▶



お問合せ 台東保健所 生活衛生課 庶務担当 TEL:03-3847-9401

健康・医療に関する情報は、広報たいとうや区ホームページのほか、下記でも確認できます。

たいとうメールマガジン ▶
「たいとうヘルスケアニュース」
「たいとう食の安全通信」等



医療・介護情報検索システム ▶
区内医療機関・薬局の閲覧・検索



医療情報ネット(ナビイ) ▶
全国の医療機関・薬局の
公的検索システム

