

令和8年7月31日(金)

報道機関 各位

【令和8年熊本地震】 8月3日は「酷暑日」予想 暑さが続く避難生活で熱中症リスクに注意

日本赤十字社（本社：東京都港区）は、令和8年7月28日に発生した令和8年熊本地震に対し、救護班を派遣して被災者の方々への医療救護等の支援を行っています。

現在、被災地では多くの方々が避難所やご自宅、車内などで避難生活を送られています。発災後、避難所は374か所開設され、9134名が避難している状況です（令和8年7月31日15時00分時点、熊本県第8回災害対策本部会議資料より）。

そうした中、8月3日（月）は熊本県内で酷暑日となることが予想されており、避難生活における熱中症リスクの高まりが懸念されています。暑さが続く避難生活は、被災者のからだやこころに大きな影響を及ぼします。特に、高齢者や子どもなどの「災害時要配慮者」は影響を受けやすいとされています。

日本赤十字社では、平時から「避難生活支援講習」を通じて、熱中症をはじめとする避難生活で起こりやすい病気や健康上の課題、その予防方法をお伝えしています。そこでこの度、避難生活で特に注意したい健康リスクと、その予防方法を紹介するチラシを作成し、避難所での配布を検討していますので、その内容の一部をご紹介します。

■チラシ：日本赤十字社からのお知らせ「みなさまの健康を守るために」

みなさまの健康を守るために
日本赤十字社からのお知らせです

熱中症の予防について

熱中症になると、体の中の水分が不足して、体調をくずしてしまうことがあります。汗と一緒に塩分も失われるため、**水分と塩分**をしっかり補給しましょう。

熱中症は予防が大切！

- 日傘・帽子
- 暑いときには無理をしない
- 日陰を利用
- 涼しい服装
- 水分をこまめにとる
- こまめに休憩

高温・多湿・強い日差しで、**熱中症!?と思ったら...**

START 下記のような症状がありますか？

- めまい
- 吐き気
- 気分の不快
- 大量の汗
- おう吐
- めまい
- 虚脱感
- けいれん
- 手足の運動障害
- 高体温

以下は**重症の症状**です！

症状に改善が見られない → **医師が到着**

症状が改善 → **体調をよく観察し、休養しましょう！**

●涼しい場所に避難

- 本人が楽な体位に
- 水分補給
- ・経口補水液、スポーツ飲料など
- 体を冷やす
- ・マスクや涼しい衣類は脱がせ、体から熱をい散らす
- ・体の表面に水をかけて風を送る

※できる限り（避難所など）に移動したうえで、マスクを必ずはずしましょう。

高度な治療ができる病院へ！

脱水症状のサインは、普段より尿の量・回数が減る、色が濃くなる、などです。症状が見られたら、積極的に**水分補給**をしましょう！

日本赤十字社 作成チラシより

みなさまの健康を守るために
日本赤十字社からのお知らせです

エコノミークラス症候群について

避難所や車の中で長い時間同じ姿勢でいると、血の流れが悪くなり、血のかたまり（血栓）ができることがあります。血栓が肺の血管につまると、息苦しさや胸の痛みが起ることがあります。命に関わる場合もあるため、気になる症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。

予防のポイント

- 窮屈な空間で長時間過ごさない
- 水分を十分に摂取する
- 定期的にからだを動かす
- 弾性ストッキングを履く

足の指でグーをつくる。

足の指を動かす。

つま先立ちをする。

つま先を引上げる。

膝を両手で抱え、足の力を抜いて足離しをする。

ふくらはぎを軽くもむ。

できるだけ身の回りを片付け積極的に動きましょう！

日本赤十字社 避難生活支援ハンドブックより

☎ コチラも是非ご覧ください。
避難所で役立つ動画を載せています！

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

■ 熱中症の予防

避難所は、設備やその被害の程度、またはライフラインの停止などにより冷暖房等が使用できないことも多く、季節や外気温に大きく影響を受ける一方で、室内温度や湿度の調整が難しい環境です。

「暑熱環境にさらされた」という条件が明らかで、立ちくらみ、こむらえり、倦怠感といった症状がみられれば熱中症の疑いがあります。ひどくなると、意識がもうろうとしたり、体温が極端に高いなどの症状もみられます。熱中症は脱水症状を引き起こし重篤な状態を招く恐れがあるため注意が必要です。

脱水症状のサインは、普段より尿の量・回数が減る、色が濃くなる、などです。症状が見られたら、積極的に水分補給をしましょう。



【参考】 [熱中症](#) | [講習の内容について](#) | [講習について](#) | [日本赤十字社](#)

■ エコノミークラス症候群の予防

避難所など限られた空間（スペース）での生活や車中泊などにより、からだを自由に動かせない状態が長時間続くと、血行不良により血栓（血のかたまり）ができ、腫れや痛みが生じることがあります（深部静脈血栓症）。

また、この血栓が肺の血管につまると、息苦しさや胸の痛みなどの症状を伴う肺塞栓症を引き起こします。症状は軽症から重度まで様々ですが、いのちに関わる場合もあることから、少しでも症状がみられたら速やかに医療機関を受診するようにしましょう。



このほか、日本赤十字社では、「生活不活発病」や「こころへの影響と対応」に関する啓発の他、「避難生活が子どもにおよぼす影響」、「避難生活を乗りきるために知っておくと役に立つ技術」などもお伝えしています。

WEB サイトでは、避難所で役立つ動画も公開しておりますので、併せてご参照ください。

- 【チラシ】 [みなさまの健康を守るために](#)
- 【動画】 [WEB CROSS 電子講習室 動画一覧](#)



チラシ



動画

取材のご案内

熱中症対策など避難生活で気をつけたい症状や予防のポイントについてお話しします。取材をご希望の場合は下記お問合せフォームより、広報室までご連絡ください。

事業局 救護・福祉部 前田ゆかり
(看護師／幼児安全法・健康生活支援講習 講師)

(略歴)
京都第二赤十字病院、日赤京都府支部（講習普及担当）を経て、現職。



このリリースについてのお問合せ

日本赤十字社 広報室（メディアの方へ） <https://user.pr-automation.jp/jrc>