

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、状況を確認してから対処しましょう。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

氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

いいえ →

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、塩分が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

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

<熱中症の症状と程度>

分類	症状	重症度
I度	<ul style="list-style-type: none"> ●めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともあります。 ●筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。これを“熱けいれん”と呼ぶこともあります。 ●大量の発汗 	軽度
II度	<ul style="list-style-type: none"> ●頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 からだがかたたりする、力が入らないなどがあり、従来から“熱疲労”“熱疲弊”と言われていた状態です。 	中度
III度	<ul style="list-style-type: none"> ●意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、からだにガクガクとひきつけがある、真直ぐ走れない・歩けないなど。 ●高体温 からだに触ると熱いという感触です。従来から“熱射病”や“重度の日射病”と言われていたものがこれに相当します。 	重度

水分補給(塩分入)
体の冷却

体の冷却しながら
救急車を!

うちわであおぐ。
体に水をかける。
濡れたタオルを体に

首筋・わきの下・足の付け根をひやす(ポケットに保冷剤を入れる)



運動時の水分補給

- ★運動前に250ml~300mlの水分補給
- ★運動中は少なくとも20分おき。
- ★食事指導で、しっかり塩分補給の工夫を。(お味噌汁・梅干など)