

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・立ちくらみ・生あくび・吐き気・筋肉痛・筋肉の硬直・失神・大量の発汗・頭痛・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**

※赤字の症状がある場合は、医療機関へ



チェック 2 呼びかけに
応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



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無い場合には無理に水を飲ませてはいけません

チェック 3 水分を自力で
摂取できますか？

いいえ

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

はい

水分・塩分を補給する

いいえ

医療機関へ

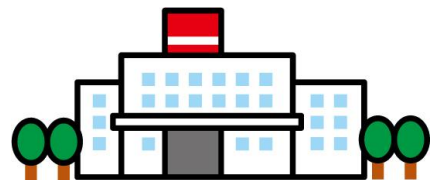
チェック 4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ

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



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水が良いでしょう。