

# 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、状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

## 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？

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

## チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

救急車を待つ間

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

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？

いいえ

すみやかに  
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



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



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\*



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、塩分の入っ  
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

\*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。