

熱中症の応急処置

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)

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……落ちついて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

はい ↓
チェック2 呼びかけに応えますか?

はい ↓ 救急車を呼ぶ
 救急車が到着するまでの間に応急処置をしましょう。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。

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
 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。

チェック3 水分を自力で摂取できますか?

はい ↓ 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす
 水のつぎ等があれば、首、腕の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう。

いいえ ↓ 救急車を呼ぶ

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 ↓ 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。

このような症状があれば…

軽症度 I度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(硬い)
- 気分が悪い、ぼーとする

涼しいところで一休み、冷やした水分・塩分を補給しましょう。悪化がいつても見守り、良くなれば、病所へ。

重症度 II度

- 顔ががたがたする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- からだがたない(倦怠感)
- 意識が弱となくおかし

1度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷やしましょう。

重症度 III度

- 意識がない
- 体がひきつる(けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかし
- まっすぐ歩けない・走れない
- 体が熱い

救急車を呼び、最寄りの病院に搬送しましょう。

