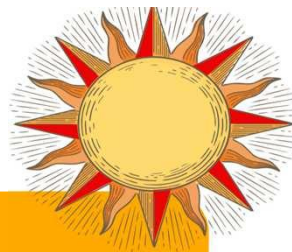


熱中症の応急処置



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

はい

チェック2

呼びかけてみる／

意識がありますか？

いいえ

はい

救急車を呼ぶ



119

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

氷枕や保冷剤で両側の首筋、わき、足の付け根などを集中的に冷やしましょう。
皮膚に水をかけて、うちわで扇ぐことでも体を冷やすことができます。

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

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
補水液などがよいでしょう

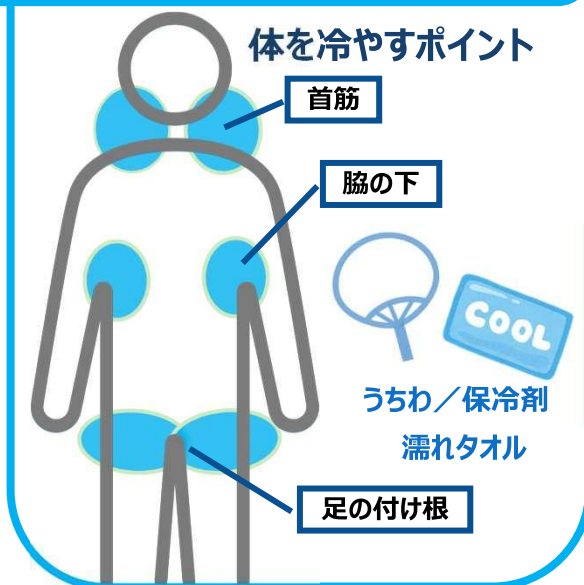


チェック4

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



医療機関へ



本人が倒れた時の状況を知って
いる人が付き添って、発症時の状
況を伝えましょう。