

## 熱中症 応急処置のポイント

熱中症の症状は、めまい・失神、こむらがえり、吐き気やおう吐、意識障害などです。このような症状の人が出たら、放置すれば死にもつながる緊急事態であることを認識し、適切な処置をしてください。

### 熱中症を疑う症状とは…

- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐・倦怠感・虚脱感
- 意識障害・けいれん・手足の運動障害
- 高体温

### 熱中症を疑ったときに何をすべきか (現場での応急処置)

#### 熱中症を疑う症状の有無

#### 意識の確認

意識はある

意識がない

呼びかけに対し返事がおかしい

#### 救急車を要請

#### ①涼しい場所への避難

#### ②脱衣と冷却

#### 水分を自力で摂取できるか

水分摂取できる

水分を自力で  
摂取できない

#### ③水分・塩分の補給

#### 症状が改善しない場合

回復しない場合は  
医療機関へ

#### ④医療機関への搬送

- 自力で水分をとれない場合は、すぐに医療機関に搬送する。
- その場に居合わせた、状況をもっとも把握している人が医療機関まで付き添う。
- 付き添う人は、症状(失神、たちくらみ、吐き気、おう吐、こむらがえりなど)や、状況(屋外か屋内か、食事や水はとっていたか、何時間そこにいたか、どんな活動をしていたか)などを整理して、医療機関に伝える。

#### ①涼しい場所への避難

- 風通しの良い日陰やクーラーの効いた室内に避難させる。



#### ②脱衣と冷却

- 仰向けに寝かせ、脳に血液が回るように足を少し上げる(吐き気があったり、意識がない場合は、顔を横向きに)。
- 靴や靴下を脱がせ、衣服もゆるめる。
- 皮膚に水をかけたり、うちわや扇風機であおいで体を冷やす。
- 氷枕や冷却剤、氷のう、濡れタオルなどで、脇の下、太ももの付け根に当てる。(皮膚のすぐ下を流れる血液を冷やす)
- 救急車を呼んだ場合も、到着前から冷却を開始する。

#### ③水分・塩分の補給

- 冷たい水を与える(冷水は胃の表面で熱を奪う)。
- スポーツドリンク、梅干し、塩飴などで塩分も補給する。食塩水(1リットルに1~2gの食塩)も有効。
- ※意識がはっきりしていない、吐き気があるときは、絶体に水を飲ませない。

参考文献：熱中症環境保健マニュアル(環境省) / 熱中症を防ごう 熱中症予防対策の基本(堀江正知著・中央労働災害防止協会)