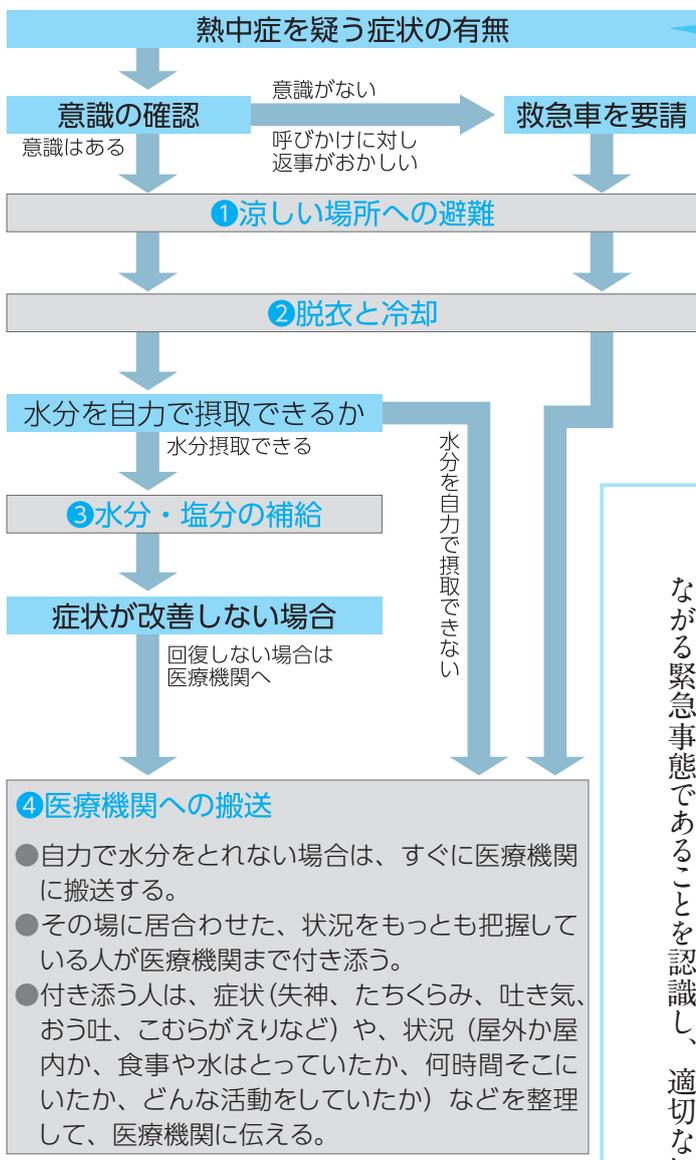


熱中症を疑ったときに何をすべきか (現場での応急処置)



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 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。

- 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。



- 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。
- 注** 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。

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。