

熱中症がうたがわれるときの応急処置

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、状況を確認してから対処しましょう。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



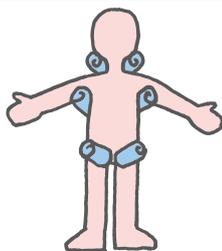
救急車を呼ぶ

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

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

体を冷やすポイント



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

水のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

はい ↓

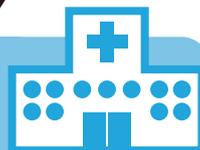
水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分・糖분을一緒に補給できるスポーツドリンクや経口補水液、食塩水(1Lの水に対して1~2gの食塩を加える)がよいでしょう。

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



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

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

