

熱中症応急処置マニュアル

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて体を冷やします。意識がない状態では無理に水を飲ませてはいけません。

意識がある場合は、涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて体を冷やします。まず体表面にでている顔、両腕、足などを水で冷やすと良いでしょう。同じ場所を水で濡らしたタオルで拭いたり、巻き付けて風を当てたりすることも有効です。太い血管が流れている場所を冷やすと、効果的に体を冷やすことができます。両側の首筋、わき、足の付け根などを冷やすと良いでしょう。



霧吹きや濡れタオルで体を濡らし、うちわなどで風をあてます。水を蒸発させ気化熱を奪うことにより、体を冷やします。その後、水分や塩分を補給します。もし、自力で水を飲むことができない場合は、医療機関へ搬送してください。

応急処置のポイントは、

「**涼しい場所**に移動させる」「**衣服を脱がし、体を冷やす**」「**水分や塩分の補給**」の3つの他、「**医療機関への搬送**」です。

これら4つの処置を適切に行うことで、熱中症の重症化を防ぐことができます。

熱中症応急処置袋

すぐに応急処置ができる対応マニュアル付きセット

内容物

ひんやりタオル 1枚	5年保存水 2本
手拭い 2枚	経口補水パウダー 1袋
扇子 1個	対応マニュアル 1枚
急速冷却パック 4個	



ショルダーバッグ

熱中症について学ぼう！



熱中症は条件次第では、だれでもいつでも発症する危険性があります。
ただし、迅速に適切な応急処置を行うことで重症化を防ぐことができます。

熱中症の主な症状と応急処置。

熱中症の症状には、めまいや立ちくらみ、顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん、大量に汗をかく、あるいは全くかかない、頭痛、吐き気、倦怠感、高体温などがあります。

重症度Ⅰ度 現場での応急処置で対応できる軽症

症状 1 めまいや顔のほてり

症状 2 筋肉痛や筋肉のけいれん

重症度Ⅱ度 病院への搬送を必要とする中等症

症状 3 体のだるさや吐き気

重症度Ⅲ度 入院して集中治療室の必要がある重症

症状 4 体温が高い、皮膚の異常

症状 5 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

症状 6 水分補給ができない

その他の症状

症状 7 汗のかきかたがおかしい

このような症状が出たら、熱中症の可能性があるので、早急な応急処置が必要です。
熱中症の疑いのある人を見かけたら、まずは、意識があるかどうか確認します。意識がない場合は、すぐに救急車を呼んでください。