



熱中症対策について

熱中症は暑い日だけでなく、梅雨の晴れ間や梅雨明けの急に暑くなった時に多く見られます。日頃から注意しましょう

熱中症とは

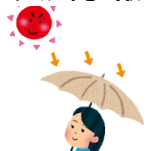
熱中症とは、熱に中る（あたる）という意味で、暑さによって生じる障害の総称です。重症度と症状によって大きく4つに分けることができます

重症度	症状名	主な症状	対応
Ⅰ度 (軽度)	熱失神	<血圧低下によるもの> めまい、たちくらみ、失神、顔面蒼白、 頻脈等	気づいた時に応急処置。 回復しなければ病院を 受診しましょう 
	熱けいれん	<塩分濃度低下によるもの> 筋肉のけいれんや痛み	
Ⅱ度 (中等度)	熱疲労	<脱水によるもの> 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、 嘔吐、頭痛等	病院を受診しましょう
Ⅲ度 (重度)	熱射病	体温調整ができない状態 高体温、意識障害（応答が鈍い、意識 がもうろうとする）	すぐに救急車を呼びま しょう 

熱中症予防について

1. 服装・環境の調整

- ・薄着を心がけ、帽子や日傘で直射日光を避ける
- ・エアコンや扇風機の使用
- ・天気予報・暑さ指数の確認



2. 水分&塩分をこまめに補給

- ・1日1.2Lを目標に
- ・運動時は30分おきに、200mL程度の水又は塩分入り飲料を補給



3. 暑さに慣れる工夫を

- ・暑くなり始め、急に暑くなる日、熱帯夜の翌日は無理をしない
- ・「やや暑い」「ややきつい」運動から始め、徐々に体を暑さにならす



4. 個人の条件を考慮・気配り

- ・寝不足・飲酒・疲労・食事抜き・肥満・暑さに不慣れの人には要注意
- ・異変に気づいたらすぐに声をかける



熱中症対応フロー

熱中症を疑う症状

- ☐ 四肢や腹筋のけいれん（つる）と筋肉痛が起こる。
- ☐ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛など起こる。
- ☐ 頻脈、顔面蒼白となる。
- ☐ 足がもつれる・ふらつく・転倒する、突然座り込む・立ち上がれない 等

質問をして応答をみる。

- ☐ ここはどこ？
- ☐ 名前は？
- ☐ 今何をしてる？

- ☐ 応答が鈍い。
- ☐ 言動がおかしい。
- ☐ 意識がない。
- ☐ ペットボトルの蓋を開けることができない 等

意識障害の有無

あり(疑いも含む)

救急隊を要請



なし

涼しい室内への避難
涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせる。

すぐに救急車を要請し、
同時に体を冷やす等の
応急手当を行う。

水分摂取ができるか

できる

できない

水分塩分を補給する。

- 0.1～0.2%食塩水あるいはスポーツドリンク
- 熱けいれんの場合は生理食塩水(0.9%)などの濃いめの食塩水を補給する。



症状改善の有無

症状改善

改善しない

経過観察

身体冷却

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。
効果的な冷却方法

- ① 氷水に全身をつける。
- ② ホースで水をかける。
- ③ めくれタオルを体にあて扇風機で冷やす。



※ 迅速に体温を下げることであれば、
救命率が上がります!!

病院へ!

体を冷やししながら、設備や
治療スタッフが整った集中
治療のできる病院へ一刻
も早く搬送しましょう!!

