

コラム

熱中症の応急処置のフローチャート

熱中症を疑う症状がありますか？

はい 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

呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい

水分を自力で摂取できますか？

はい

経口補水液などを補給する

経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は指示に従ってください。

はい

症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分休息をとり、回復したら休息しましょう

いいえ



救急車の出動から到着するまで、
全国平均で約9.8分かかります。

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は無理に水を飲ませてはいけません。

いいえ



<呼吸をしていない場合>



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に
冷やしましょう。
スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、
全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

医療機関へ

いいえ

