熱中症の応急処置マニュアル

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、状況を確かめて対処しましょう。最初の処置が肝心です。

熱中症を疑ったときには何をすべきか

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

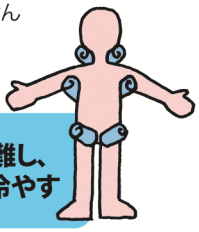
はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

↓

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**



氷のう等があれば、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、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

↓

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

※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。

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」

POINT どこを冷やすのか？

文中やイラストでも示しているように、体表近くに太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的です。なぜならそこは大量の血液がゆっくり体内に戻っていく場所だからです。具体的には、頚部の両側、腋の下、足の付け根の前面（鼠径部）等です。そこに保冷剤や氷枕（なければ自販機で買った冷えたペットボトルやかち割り氷）をタオルでくるんで当て、皮膚を通して静脈血を冷やし、結果として体内を冷やすことができます。冷やした水分を摂らせることは、体内から体を冷やすとともに水分補給にもなり一石二鳥です。また、濡れタオルを体にあて、扇風機やうちわ等で風を当て、水を蒸発させて体を冷やす方法もあります。

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」を改変

熊谷市と大塚製薬は健康づくりに関する連携協定を締結し、熱中症対策を推進しています

熊谷市 × Otsuka 大塚製薬

このリーフレットは、70,500枚作成し、作成費用は1枚当たり3.58円です。

熱中症の症状

分　類	症　状	臨床症状からの分類	重症度	対処法（参考）
重症度Ⅰ度（軽症）	■意識ははっきりしている ■手足がしびれる ■めまい・たちくらみがある ■筋肉のこむら返りがある（痛い） 	熱失神 熱けいれん	小	**現場で対処し経過観察** 涼しい場所へ避難して服をゆるめ体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。
重症度Ⅱ度（中等症）	■吐き気がする・吐く ■頭がガンガンする（頭痛） ■体がだるい（倦怠感） ■意識が何となくおかしい 	熱疲労		**医療機関を受診** 速やかに医療機関を受診しましょう。
重症度Ⅲ度（重症）	■意識がない ■呼びかけに対し返事がおかしい ■体がひきつる（けいれん） ■まっすぐ歩けない・走れない ■体が熱い 	熱射病	大	**救急車要請** 救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却しましょう。

出典：：日本救急医学会熱中症診療ガイドライン2015を参考に大塚製薬で改変

熱中症予防のポイント

暑さを避けましょう



暑い日は、涼しい服装や日傘・帽子の使用を心がけることが大切です。少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動するようにしましょう。

室内環境を整えましょう



高齢者の熱中症の特徴として、室内で多く発生していることがあげられます。部屋の温度が上がらないように工夫するとともに、こまめに温度をチェックするようにしましょう。

こまめに水分補給



汗をかき体温調節をするためにもカラダの水分量の維持はかかせません。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

日頃から体調管理



普段から「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」で規則正しい生活を意識し、体調管理に努めましょう。

POINT

カラダの水分量を維持するためには、体液に近い成分のイオン飲料がおすすめです。ナトリウムなどのイオン（電解質）を適切な濃度で含んでいるのでカラダに負担をかけず体内に素早く吸収されます。さらに、尿として排出されにくく、水と比べても体内保持率が高いイオン飲料は、長時間カラダを潤し続ける特性があり、水分補給に適しています。

飲料別体内キープ力比較

飲んだ後、2時間座り続けた間、飲んだ量のうちカラダに残った割合。



出典:Doi T ,et al : Aviat Space Environ Med(2004)を改変

熊谷市と大塚製薬は健康づくりに関する連携協定を締結し、熱中症対策を推進しています

熊谷市 × Otsuka 大塚製薬