

熱中症になった時の応急処置

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、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

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

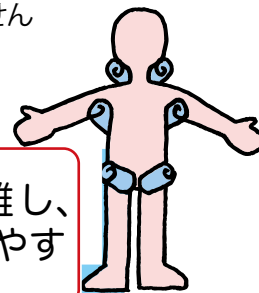
はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ →

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

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ →

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



大量に汗をかいている場合は、塩分が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

熱中症になったら
どこを冷やせば
効果的か？

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つくり体内に戻っていく場所だからです。

具体的には、**前頸部**の両脇、**腋の下**、**鼠蹊部**（足の付け根の前面）等です。そこに保冷剤や氷枕、なければ冷えたペットボトルや、水をタオルでくるんであて、皮膚を通して静脈血を冷やせば体内を冷やすことができます。

冷やした水分、特にスポーツドリンクや経口補水液を摂らせることは、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、扇風機やうちわで風をあて、水を蒸発させて体を冷やす方法も効果的です。