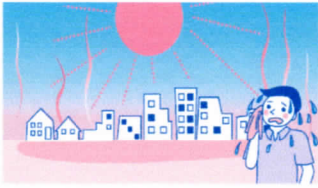


熱中症応急処置

この症状はもしかや熱中症!? あなたの周りの人がもし倒れたらまず何をする?

チェック 1 暑熱環境にいた人が、体調不良になった → 熱中症を疑おう!



【熱中症の代表的な症状】

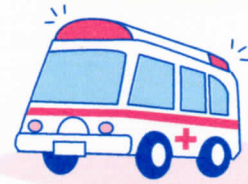
- ・意識障害
- ・ふらふらする
- ・ボーッとしている
- ・吐き気
- ・筋肉痛
- ・失神している
- ・立ち上がれない
- ・だるい
- ・めまい
- ・けいれんする
- ・高熱
- ・大汗
- ・気持ち悪い
- ・手足がしびれる
- ・腹痛
- ・顔が赤い
- ・息が荒い
- ・頭痛
- ・足がつる
- ・下痢 …など

暑いところにいたかどうかポイント! 体調不良の内容は人によってさまざまです

チェック 2 意識はある? → いいえ× すぐ119番!

はい○ ↓

涼しい場所に移し
服を緩め、体を冷やす
場合によっては水をかけたり、
うちわであおいだりする



すぐに応急処置

注意!
意識がないときは
無理に水を飲ませない。

チェック 3 自分で水が飲める?

はい○ ↓



水分・塩分を与える

冷水やスポーツドリンク、経口補水液
を与える。塩分のある物を与える。

いいえ×



涼しい場所に移し
服を緩め、体を冷やす

冷やすポイント!



チェック 4 症状が改善したか?

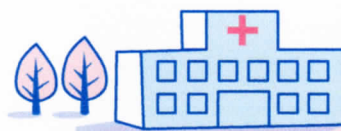
はい○ ↓

気分が回復するまで
しばらく安静にする

十分に休息した後、気分が回復
したら一安心。無理をせず帰宅
して休む。

いいえ× ↓

医療機関へ



病院に行くときは、どんな状況で倒れたのかを知っている人が付き添う。発症時の環境や状態をできるだけ詳しく、また持病や飲んでいる薬などがあればその情報も医者に伝える。