

# 熱中症の応急手当

—あわてるなされど急ごう救急処置—

熱中症は予防が大切です。しかし、もし熱中症になってしまったら・・・。

万一の場合に備えて、救急処置を理解しておくことは大変重要です。

熱中症を発見！！

涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせる。

熱けいれん（軽症）

塩分の不足  
四肢や腹筋のけいれん、  
筋肉痛

生理食塩水（0.9%  
=1リットルの水に  
9グラムの食塩）  
を補給

熱疲労（中等度）

脱水、全身倦怠感、脱力感、  
めまい、吐き気など、痙攣、  
顔面蒼白となる。

水分を補給  
（0.2%食塩水 =  
1リットルの水に2グ  
ラムの食塩）

足を高くして寝かせ、  
手足を抹消から中心  
部に向けてマッサー  
ジするのも効果的

回復

病院へ！！

吐き気や嘔吐などで水分補給が  
できない場合は、病院へ運び  
点滴を受ける必要があります。

熱射病（重症）

高体温で意識障害  
あり

救急車到達までのあいだ、  
冷却措置をとる。  
☆ 水をかけたり、  
濡れタオルを  
当てて扇ぐ。

**One Point**

氷やアイスパックがあれば、  
頸部（頸動脈）、腋下（脇の下）、  
そけい部（足の付け根）などの  
大きい血管を冷やすと  
効果的。

病院へ！！

身体を冷やしながら、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！！