

熱中症が疑われるときの対応



チェック 1

熱中症を疑う症状はありますか？

(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・痙攣・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？



はい

涼しい場所に移動し、服をゆるめ体を冷やす



チェック 3

水分を自分で飲めますか？



はい

水分・塩分を補給



チェック 4

症状がよくなりましたか？



はい

そのまま安静にして十分に休息をとる
回復したら帰宅



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る



涼しい場所に移動し
服をゆるめ体を冷やす
首、脇の下、太ももの付け根
を集中的に冷やす



医療機関へ

本人が倒れたときの状態を伝える

環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」より編集

隠れ脱水に注意！



二日酔いではありませんか？

アルコールにより尿の量が増え、体内の水分を排出しすぎて脱水気味。アルコール摂取時と翌日は意識的に水分をしっかりとること。

入浴&睡眠の前後に注意！

入浴時は約 800mL、睡眠時は約 500mL もの水分を失うといいます。入浴、睡眠の前後にしっかりと水分補給を習慣づけましょう。



命を救う応急処置

F I R E

Fluid
適切な
水分補給

Icing
体を冷やす

Rest
安静

Emergency
救急搬送
/119 番

環境省「平成 29 年度熱中症対策シンポジウム」
講演資料より編集

熱中症にならないための 5 つの行動

衣服を工夫

ゆったりとした通気性のよい服で暑さを調節。麻や綿といった通気性がよい素材を選んだり、吸水、速乾性にすぐれた肌着、下着もおすすめ。

日差しを避ける

日傘や帽子で直射日光を避ける。歩くときはなるべく日陰を選ぶ。

こまめな水分補給

軽い脱水はのどの渇きを感じないため、意識的に水分をとるようにする。スポーツドリンクなどの塩分と糖分を含む飲料水は、水分の吸収がスムーズ。

暑い日はがんばりすぎない

適宜に休憩してがんばりすぎない。少しでも熱中症を疑う症状が出たら、作業を中断して休む。

十分な睡眠

睡眠がしっかりととれていないと体温コントロールが落ちるため、熱中症にかかりやすくなる。