

3.熱中症

熱中症は、暑い環境下で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れたり、体温の調節機能が破綻することで発症します。屋外での運動や仕事だけでなく、室内で過ごしていても発生し、真夏だけでなく、突然気温が上昇した日や温度が高い室内などでも発生します。一人ひとりが熱中症の予防法を知って、それを実践することで、防ぐことができます。周りの人にも声をかけ、みんなで熱中症を防ぎましょう。

熱中症の応急処置

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、状況を確認してから対処しましょう。最初の処置が肝心です。

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

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

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 →

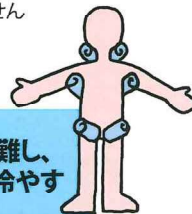
すみやかに医療機関へ

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



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



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*



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



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

*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。

【環境省熱中症環境保健マニュアル2022】より引用