

熱中症の症状と応急処置

《参考》
熱中症重症度分類2015

◆熱中症の症状と重症度の分類

分類	主な症状	重症度	対応
I 度	めまい 立ちくらみ 生あくび 筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）	軽症	現場での 応急処置と 見守りでOK
II 度	頭痛 吐き気 嘔吐 倦怠感 虚脱感（力が入らない） 集中力・判断力の低下	中等症	医療機関での 診察が必要
III 度	意識障害（呼びかけに対する反応が おかしい） けいれん まっすぐ歩けない 高体温（体に触れると熱い）	重症	迷わず 救急要請を 入院・集中治 療が必要

◆熱中症が疑われたら？

① 涼しい場所へ移動しよう

② 服をゆるめて体を冷やそう

* ベルトなどをゆるめて、
風通しをよくしましょう
* ぬらしたタオルや氷などで
体を冷やしましょう

COOL!!

③ 水分・塩分を補給しよう

* 冷たい水を自分で飲んでもらいましょう
* 経口補水液やスポーツドリンクなら、
塩分補給もできてさらに効果的です

④ 医療機関を受診しよう

* 自分で水が飲めない、嘔吐している
などの症状があったら医療機関を受診しましょう
* 呼びかけに答ええないなど意識障害がある場合は
迷わず救急車を呼びましょう

ここを冷やすと効果的！



⚠ 注意 ⚠

**意識障害や吐き気等がある
場合は飲ませない！**

（誤って気道に水が入る
可能性あり）

《参考資料》
熱中症環境保健マニュアル
2022（環境省）