

熱中症の症状と応急処置

◆熱中症の症状と重症度の分類

熱中症環境保健マニュアル（環境省）参考に作成

分類	症状	症状から見た診断	重症度
I 度	・めまい・失神(立ちくらみ) ・筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り) ・手足のしびれ・気分不快	熱失神 熱けいれん	現場での 応急処置で 対応できる 軽症
II 度	・頭痛・吐き気・嘔吐 ・倦怠感・虚脱感	熱疲労	病院への 搬送を 必要とする 中等症
III 度	II 度の症状に加え、 ・意識障害・けいれん・手足の運動障害 ・高体温・肝機能障害・腎機能障害 ・血液凝固障害	熱射病	入院して 集中治療の 必要性のある 重症

◆熱中症を疑った時の対応

①涼しい環境への誘導

②服をゆるめ体を冷やす

- ・ベルトやネクタイをゆるめて風通しをよくする
- ・濡らしたタオル、冷たいペットボトル、氷のうなどで体(首の付け根・脇の下・大腿の付け根前面・股関節部)を冷やす

③水分・塩分の補給

- ・冷たい水を自分で飲んでもらう
- ・塩分を適切に補える経口補水液やスポーツ飲料が最適(吐き気がある場合は誤って気道に入る場合があり注意が必要)

④医療機関へ搬送

- ・頭痛・嘔吐・意識障害・けいれんなどがある場合
- ・呼びかけに答えられない場合は**救急車を呼ぶ**



暑さで体調不良を感じた方に
「熱中症避難所」で
ひと涼みしていただきましょう！