

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。
最初の措置が肝心です。

CHECK1

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)

YES

CHECK2

意識がありますか？

YES

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

CHECK3

水分を自力で摂取
できますか？

YES

水分・塩分を補給する

CHECK4

症状がよくなりましたか？

YES

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

NO

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。
意識がないのに無理に水を
飲ませてはいけません

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



氷のうなどがあれば、首、腋の
下、太腿のつけ根を集中的
に冷やしましょう

NO

医療機関へ



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、塩分が入った
スポーツドリンクや経
口補水液、食塩水がよ
いでしょう

熱中症を疑ったときには何をすべきか