

熱中症の応急処置を知ろう！

～熱中症かな？と思ったら、下記をチェックしてみましょう～

チェック1 熱中症を疑う下記症状※がありますか？

※めまい、失神、筋肉痛、筋肉硬直、大量発汗、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 意識があり、呼びかけに応じる

いいえ

救急車を呼ぶ

到着するまでの間、下記を参考に応急処置を行いましょう。特に早目の措置が大切です。

はい

涼しい場所へ避難し服を緩め身体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できる

いいえ

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなった！

いいえ




医療機関へ

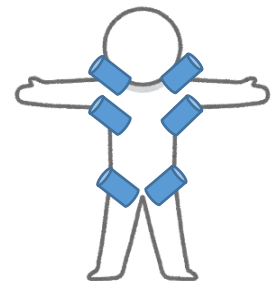
倒れた時の状況を知っている人が付き添い、発症時の状態を伝えましょう。

はい

そのまま安静にし、回復したら帰宅しましょう

熱中症の応急処置のポイント

- 
ポイント1 涼しい場所へ移動しましょう。
 風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内等に避難させましょう。
- 
ポイント2 衣服を脱がし、身体を冷やして体温を下げましょう。
 氷袋等があれば、首、脇の下、大腿の付け根を集中的に冷やしましょう。
- 
ポイント3 水分や塩分を補給しましょう。
 塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がおすすめですが、呼びかけに反応がない場合は誤って水分が気道に入る危険性があるので、無理に飲ませてはいけません。



出典：総務省消防庁HP、環境省HP

日新火災海上保険株式会社

代理店・営業店

本社/〒101-8329

東京都千代田区神田駿河台2-3 TEL 03(3292)8000 (大代表)