

# 熱中症への対応

## 熱中症を疑う症状

- ★ めまい・失神
- ★ 四肢の筋や腹筋がつり、筋肉痛が起こる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等が起こる。
- ★ 足がもつれる。ふらつく。転倒する。突然座り込む。立ち上がれない。等



水分摂取ができるか

できない

できる

## 水分塩分を補給する

- スポーツドリンク  
あるいは経口補水液  
等を補給する。
- 熱けいれんの場合は  
食塩を含んだ飲み物  
や生理食塩水(0.9%)  
を補給する。



症状改善の有無

改善しない

症状改善

経過観察

(当日のスポーツ  
参加はしない。)

熱中症を疑う症状

意識障害の有無

なし

質問をして応答をみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何をしてる？

- ★ 応答が鈍い。
- ★ 言動がおかしい。
- ★ 意識がない。
- ★ ペットボトルの蓋を開けることができない。等

あり  
(疑いも含む)

119番通報

すぐに救急車を要請し、同時に  
体を冷やす等の応急手当を行う。

涼しい場所へ  
涼しい室内への避難

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせる。

## 身体冷却

救急車到着までの間、  
積極的に体を冷やす。

### 効果的な冷却方法

- ① 氷水・冷水に首から下をつける。
- ② ホースで水をかけ続ける。
- ③ ぬれタオルを体にあて扇風機で冷やす。

※ 迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります!!



病院へ!

