

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



熱中症を疑う症状

意識障害の有無

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。

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせる。
涼しい室内への避難

水分摂取ができるか

できる

できない

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

症状改善

改善しない

経過観察
(当日のスポーツ
参加はしない。)

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!

熱中症だけでなく、
さまざまなケガへの対応
が確認できます。
チェックしてみてください。

