

4. 熱中症になったときの応急処置

4-1 【自身】が熱中症になった時の応急処置

暑い環境にいた後に体調不良(めまい、こむら返り、頭痛、吐き気、倦怠感など)になった場合は全て熱中症の可能性があります。熱中症は、対応が遅れると死に至る可能性があるため、すぐに応急処置を行うことが大切です。応急処置の方法は、前述した熱中症予防と同様の内容で、特に以下の3点が重要です。

(1) 暑さを避ける

すぐに涼しい場所へ移動しましょう。

(2) 体を冷やす

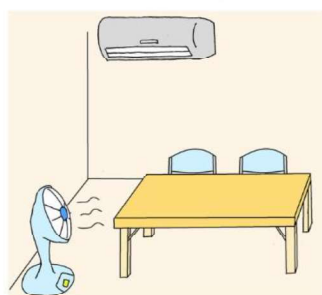
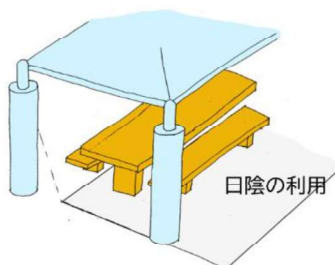
水、冷えたタオル、氷などを使用し、体をよく冷やしましょう。体を冷やす場合は、手足や首、脇の下、大腿の付け根等を冷やしましょう。

また、衣服を緩め、風通しを良くすることで、体を冷やすことも有効です。

(3) 水分補給・塩分補給を行う

冷たい飲み物で、速やかに水分補給を行いましょう。また、塩分タブレットや塩分を含む飲料水などを用いて塩分も補給しましょう。

(1)暑さを避ける



(2)体を冷やす



スポーツや激しい作業・労働等によって起きる熱中症の場合は、冷たい水をホースでかける等の冷却法も有効です。

(3)水分補給・塩分補給を行う



(1)～(3)を行い、症状が良くなれば、そのまま休息をとり、体調が十分に回復するのを待ちましょう。吐き気等があり、自分で水分をとれない場合や、症状が改善しないときは、すぐに医療機関を受診してください。

4-2 周囲の人が熱中症になった時の応急処置

周囲の人に熱中症を疑う症状がみられたときは、図5「熱中症の応急処置のフローチャート」に従って対応してください。熱中症は、対応が遅れると死に至る可能性があります。特に、会話ができない、呼びかけに反応がない場合は、とても危険な状態です。ためらわず、すぐに救急車を呼んでください。救急車が到着するまでの間にも、体を冷やすなどの応急処置を始めましょう。

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。最初の処置が肝心です。

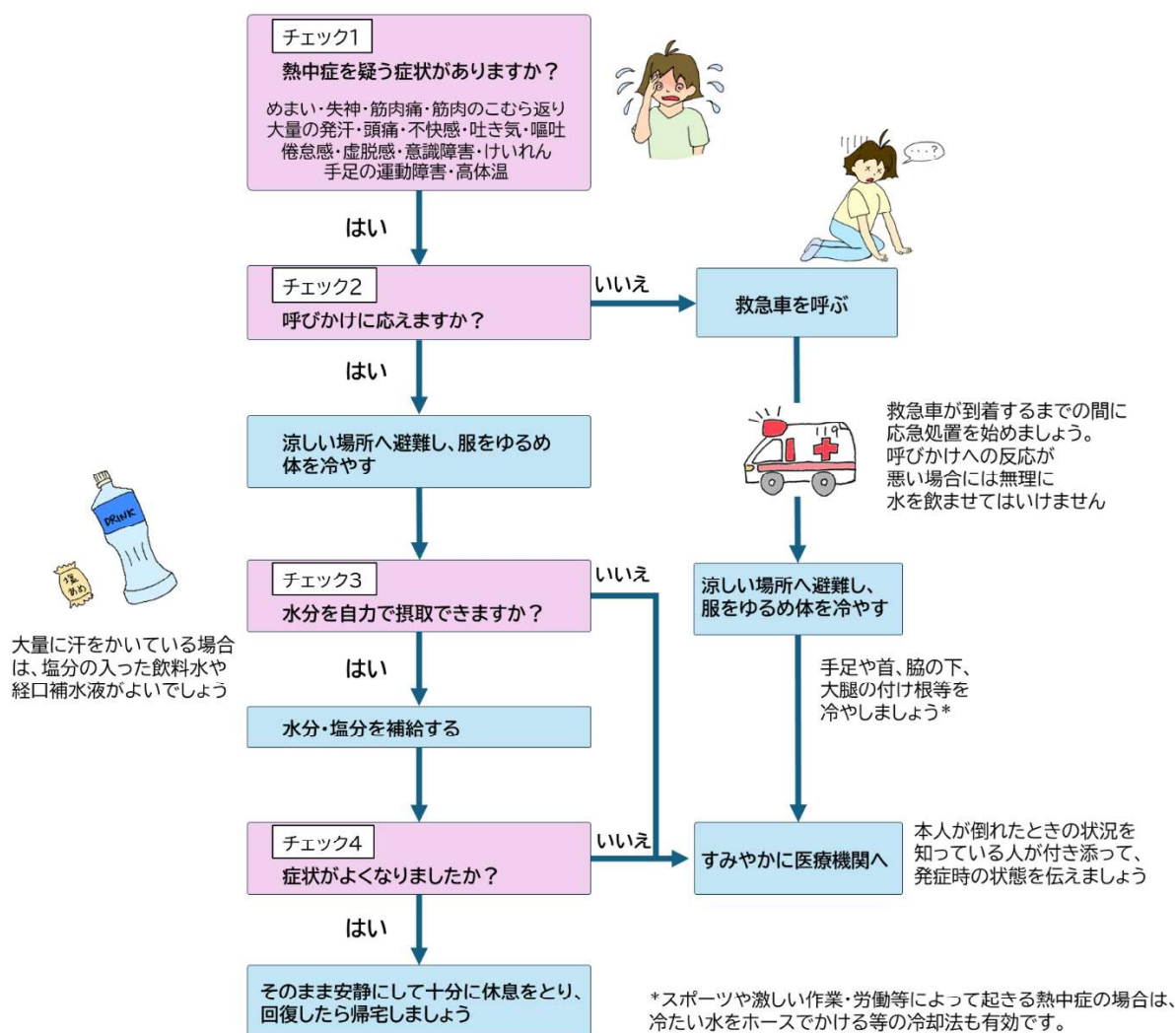


図 5 熱中症の応急処置のフローチャート