

## 〈応急処置〉

### 各論4. 熱中症になった時は（案）

本章では、医療機関を受診するタイミングや、医療機関を受診するまでの対処法を中心に解説します。応急処置の基本は、「暑さを避ける」「体を冷やす」「水分補給・塩分補給を行う」であり、熱中症予防と同様の内容です。

概要については、総論2-2「熱中症にはどのような症状があるか」、総論4「熱中症になったときの応急処置」を、症状の重症度分類等については、各論1-2「熱中症にはどのような症状があるか」を併せて参照ください。

暑い環境にいた後に体調不良になった場合は、熱中症の可能性がります。熱中症の可能性がある場合は、以下を確認し、一つでも当てはまる場合はすぐに医療機関を受診しましょう。

#### ＜医療機関を受診したほうが良いケース＞

- 水を自分で飲めない
- 応急処置を行っても症状が改善しない
- 意識がしっかりしていない

このほか、各論1-2に記載した「中等症以上に該当する症状」がある場合は、医療機関を受診しましょう。

医療機関を受診したほうが良いケースを示すイラスト

#### 4-1. 自身で行う応急処置

基本的に行うことは、熱中症予防と同じです。体調が悪いと思った際に、適切に対応を行いましょう。我慢しすぎず、医療機関に行くタイミングを逃さないようにしましょう。熱中症として外来を受診した方のうち、約7割が何らかの治療を必要としています。

図1 重症度別症例数  
(診療報酬明細書による)

図2 年齢層別重症度割合  
(診療報酬明細書による)

<暑さを避ける>

冷房の効いている室内や、風通しの良い日陰など涼しい場所へ移動することで、体温の低下が期待できます。「熱中症診療ガイドライン 2024（日本救急医学会）」においても、Ⅰ～Ⅱ度熱中症の場合は、「クーラーや日陰の涼しい部屋で休憩する Passive Cooling と水分・電解質の補給で症状が軽快しうる」とされています。したがって、応急処置の一環として、まずは涼しい場所へ移動しましょう。

<体を冷やす>

手や足、首、脇の下、大腿の付け根（鼠径部）などを冷やしてください（詳細は各論 2-2. (4)を参照ください）。氷のうやシャワーの水などの冷たいものを直接体に当てる方法と、水で体を濡らして風を当てる方法があります。どちらも仕組みは異なりますが、体を冷やすことができるので、状況に合わせて併用するなど、身体を積極的に冷やすようにしましょう。

<水分・塩分補給を行う>

熱中症が疑われる場合、水分・塩分補給を効率よく行うため、経口補水液の摂取が推奨されます。他方で、経口補水液はスポーツドリンクよりもナトリウム（塩分）を多く含んでおり、一時に大量に飲むと塩分過剰となる可能性があります。腎臓・心臓等の疾患の治療中で医師に水分の摂取について指示されている場合は指示に従ってください。嘔気があるときなど、水分を飲むことができない場合は速やか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

<現場での応急処置>

総論 4-2 を参照のうえ、以下の熱中症の応急処置のフローチャート（図 3）」に従って対応してください。熱中症の重症化を防ぐためには、いかに早く体温を下げるができるかが重要です。会話ができない、呼びかけに反応がないなどの症状がある場合

は、ためらわず速やかに救急車を呼んでください。救急車を要請する場合でも、救急車の到着を待たずに直ちに冷却を開始することが必要です。また、救急車が到着するまでの間は、必ず誰かが付き添い、状態を継続的に見守ってください。

以下、応急処置のフローチャートについて、解説します。



図3 熱中症の応急処置のフローチャート

チェック1：熱中症を疑う症状がありますか？

「各論1-2 熱中症にはどのような症状があるのか」を参照し、どのような症状が出ているかを確認しましょう。中等症以上の場合は、医療機関での治療が必要です。

なお、判断に迷う場合には、「暑い環境にいた後に体調不良があれば、熱中症の可能性はある」と考え、次のステップに進んでください。

チェック2：呼びかけに答えますか？

<医療機関を受診したほうが良いケース>の3つ目「意識がしっかりしているか」を確認するためのチェックです。呼びかけに反応しない場合は、意識障害の可能性が高く、その場合は重症です。すぐに救急車を呼びましょう。

確認方法としては、名前で呼んで返事があるかだけでなく、「手を握ってください」などの簡単な指示に従えるかどうかも意識の状態を評価するポイントです。少しでも普段と異なる様子が見られたら、熱中症の可能性を考慮し、慎重に対応しましょう。

#### チェック3：水分を自力で取れますか？

水分を自力で摂取できない場合、点滴による補給が必要となるため、緊急で医療機関へ搬送する必要があります。実際に、熱中症で医療機関を受診した方の約70%が、輸液（静脈注射）による処置を受けています(図2を参照ください。)。可能であれば、経口補水液などを用いて、水分と塩分を補給させてください。

なお、多少摂取できた場合であっても、嘔気や嘔吐がある場合は、速やかに医療機関を受診させましょう。無理に飲ませようとすると誤嚥のリスクもあるため注意してください。

#### チェック4：症状がよくなりましたか？

軽症と判断した場合であっても、症状が改善しない、または再び悪化するような場合は、ためらわず医療機関を受診させてください。たとえば、「涼しい場所に一人で休んでもらっていたが、しばらくして様子を見に行ったら意識を失っていた」という事例も報告されています。チェック1で軽症と判断した場合でも、症状が落ち着くまで必ず誰かが付き添ってください。

#### <救急車を待つ間や、医療機関を受診するまでの対応>

体を速やかに冷やせるかどうか、重症者の救命率に直結します。たとえ意識障害や嘔気、嘔吐があり水分・塩分が飲めない状態であっても、冷却は継続してください。冷却方法については、各論2-2.(4)を参照ください。

また、運動・スポーツ活動時や労働現場など、労作性熱中症が疑われる場合は、水道ホース等を用いて全身に水をかけ続ける「水道水散布法」が有効です。可能であれば、風を当てるなどの冷却方法を併用するとよいでしょう。労作性熱中症と非労作性熱中症については各論1を参照ください。

#### <医療機関を受診させるとき>

医療機関への搬送時には、必ず誰かが付き添いましょう。「暑い環境で、それまで元気だった人が突然倒れた」という事実に関する詳細な状況や経緯は、医療機関が処置を即座に開始する上で重要な情報です。医療スタッフに対して、状況や経緯を正確に伝えるようにしてください。