

こんな症状があったら…

熱中症を疑い、**すぐに対処**してください

熱中症の恐れがあるが、意識があり、
反応が正常な場合

軽度(重症度Ⅰ度)

- ・めまいや立ちくらみがする
- ・気分が悪い、ボーっとする
- ・汗が止まらない
- ・こむら返りや筋肉痛がある



対処方法

- ・涼しいところに避難し、衣服をゆるめる
- ・水分／塩分を補給する
- ・体温が高いときは、体を冷やす

症状が改善しない場合は病院へ、
状態が悪化したらすぐに
救急車(119番)を要請

意識があるが、つらそうで
熱中症が疑われる場合

中度(重症度Ⅱ度)

- ・頭がガンガンする(強い頭痛)
- ・気分が悪い、ボーっとする
- ・体がだるい(虚脱感)
- ・なんとなく反応がおかしい



対処方法

- ・涼しいところで横になり、衣服をゆるめる
- ・水分／塩分を補給する
- ・体を積極的に冷やす(そけい部や脇の下)

水を自力で飲めなかったり、症状が
改善しない場合は
救急車(119番)を要請

意識がない、
反応がおかしい場合

重度(重症度Ⅲ度)

- ・意識がない
- ・呼び掛けに対して、反応がおかしい
- ・まっすぐに走れない／歩けない
- ・体が熱い、けいれんを起こす



対処方法

- ・直ちに救急車(119番)を要請する
- ・上で紹介した処置を取り、救急隊を待つ
- ・携帯電話の場合は通話状態のまま待つ

熱中症は急激に悪化することが
あります。軽い症状の場合も、必ず
誰かが付き添うようにしましょう。

今回の記事は、「熱中症に備えましょう」(監修・国際医療福祉大学医学部公衆衛生学教授 和田耕治)、「暑さバテ型熱中症にご用心」(監修・桜美林大学老年学総合研究所所長 鈴木隆雄)、ならびに「熱中症環境保健マニュアル 2018」(環境省)などを参考に作成し

ています。更に詳しい情報については、前ページで紹介した環境省の熱中症予防情報サイトや、「熱中症による救急搬送人員数」(消防庁)(<https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html>)などをご覧ください。