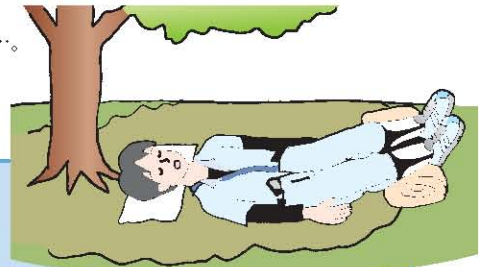


# ●熱中症の応急措置

—あわてるな！されど急ごう応急措置—

熱中症は予防が大切です。  
しかし、もし熱中症になってしまったら…。  
万一の場合に備えて、応急手当や必要な  
措置などを理解しておくことは大変重要  
です！



涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせる。

次のような症状がみられる場合は、速やかに必要な手当や措置をとる。

## 熱けいれん

大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもので、筋の興奮性が亢進して、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。

## 熱疲労

脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起こる。頻脈、顔面蒼白となる。体温の上昇は顕著ではない。

## 熱射病（重症）

体温調節が破綻して起こり、高体温で種々の程度の意識障害が起こる。足がつれる・ふらつく・転倒する、突然座り込む・立ち上がれない、応答が鈍い、意識がもうろうとしている、言動が不自然など少しでも意識障害がある場合には、熱射病を疑う。

生理食塩水を補給する。

(0.9%食塩水  
= 1ℓの水に9gの食塩水)



水分を補給する。

(0.2%食塩水あるいはスポーツドリンク等)



すぐに救急車を要請し、同時に応急手当を行う。

回復しないときは救急車を要請!!



回復!!

足を高くして寝かせ、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも効果的

回復しないときは救急車を要請!!



※ 回復した場合も、容態が急変することがあるので、運動は中止し、保護者に経過を説明して、できるだけ病院等に受診させるようにしましょう。

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

☆ 水をかけたり、濡れたタオルを当てて扇ぐ。



### One Point!!

上記に加えて、氷やアイスパックがあれば、頸部、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やすのも効果的!



※ できるだけ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!!

吐き気や嘔吐などで水分補給ができない場合は、病院へ運び点滴を受ける必要があります。



## 病院へ!!

体を冷やししながら、設備や治療スタッフが整った集中治療のできる病院へ一刻も早く搬送しましょう!!

