熱中症の応急処置

1.涼しい場所に移動し、衣服をゆるめ安静にする。
2.ナトリウムを含んだ飲み物（スポーツドリンク）を飲む。
　※意識のない人に無理に飲ませる必要はありません。
3.熱失神や熱けいれんの時は、足を 30ｃｍくらい高くして寝る（血圧低下のため）。
4.体を冷やす。濡らしたタオルを当てたり、扇風機などで風を送り冷やす。
　首・わきの下・太ももの付け根などを冷やすのが効果的です。

どの症状が出ても、**意識がない・もうろうとしている場合**はすぐに、119 番通報（救急要請）をしてください。また、応急処置をしても、症状が回復しない場合、少しでもおかしいと感じた時は医療機関を受診してください。

（桐生市消防本部ホームページより引用）

熱中症の応急処置

Check 1　熱中症を疑う症状がありますか？
めまい・失神・筋肉痛・筋肉のこむら返り・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

はい

Check 2　呼びかけに応えますか？

いいえ → 救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい

Check 3　水分を自力で摂取できますか？

いいえ → 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

首、わきの下、太ももの付け根等を冷やしましょう

はい

水分・塩分を補給する

はい

Check 4　症状がよくなりましたか？

いいえ → すみやかに医療機関へ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう。

1. 大量に汗をかいている場合は、経口補水液等を補給しましょう。
2. 救急車が到着するまでに応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には、無理に水を飲ませてはいけません。
3. 本人が倒れた時の状況を知る人が付き添って状態を伝えましょう。

（環境省「熱中症環境保健マニュアル～総論～　2025 年 7 月版」を参考に作成）