

熱中症の応急処置

スタート

熱中症疑いの症状

ふらつく・座り込む
歩けない・倒れる
めまい・頭痛・嘔吐
筋肉がつる・脱力感

暑熱環境改善

日陰や室内で日光を遮断
自動車内でエアコンなど
可能な限り涼しい環境へ

水分が飲める

スポーツドリンクや経口補水液などバランスの
良い水分を補給する。
送風や濡れタオル、アイスパックなどを用いて
できるだけ広い面積を冷却しながら症状が
改善するまで注意深く経過を観察する

OK！意識清明

症状が改善しない

無

意識の有無

有

見当識のチェック

- ここはどこですか？
- 何をしましたか？
- 名前と生年月日は？

水分が飲めない

有効な身体冷却を継続しながら自家用車
または救急車での病院搬送の準備をする

身体冷却が最優先

効果的な冷却方法

1. アイスバスに全身を浸ける
2. 氷水に浸したタオルと送風
3. ホースで水をかけ続ける



部分的な冷却よりも広い面積を水で冷やす事が最も有効！

クールファースト・トランスポートセカンド

迅速に深部体温を下げる事で救命率が上がります！

軽症でもアイスバスで冷やして構いません！

×応答が遅い・意識混濁
×受け答えが変・ちぐはぐ
×ペットボトルの蓋が自分で
開けられない

119番 救急車要請

119番と同時又は先行して全身を冷やします



病院

ビーベック



profit.co.jp/p-pec/