

熱中症が疑われるときの対処法

熱中症が疑われるときは、落ち着いて状況を確認めて対処しましょう。

Check 1 熱中症を疑う症状がありますか？

- めまい ■大量の発汗 ■筋肉痛 ■頭痛 ■意識障害 ■手足の運動障害
- 失神 ■立ちくらみ ■嘔吐 ■虚脱感 ■けいれん ■高体温 など

はい

Check 2 呼びかけに応えますか？

いいえ

判断に迷ったら
救急車を

救急車を呼ぶ
【119番】

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ身体を冷やす

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ身体を冷やす

Check 3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ※

はい

水分・塩分補給をする※

いいえ

Check 4 症状がよくなりましたか？

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

速やかに
医療機関へ

発症時の状況を知る人が
付き添い、発症時の状態
を伝えましょう



応急処置のポイント

■ 涼しい場所へ エアコンの効いた室内や車内、屋外であれば日陰に移動します。

■ 水分補給

塩分も補給できるスポーツドリンク・
経口補水液がよいでしょう。

※呼びかけへの反応が悪い場合は、
無理に水分を飲ませてはいけません

■ 身体を冷やす

服をゆるめ、首・わきの下・太もものつけ根
を集中的に冷やしましょう。

- ・氷のう・冷たいペットボトルをあてる。
- ・皮膚に濡れタオルをあて、うちわであおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水をかける。

