

熱中症で倒れた人がいたら、すぐに適切な対応ができますか？

# 熱中症 応急処置



万が一に備え、熱中症の対応手順を確認しましょう

STEP 1

熱中症を疑う症状はありますか？

重度	意識がない・けいれん・高い体温・まっすぐ歩けない
中程度	頭痛・吐き気・身体がだるい・身体に力が入らない
軽度	めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない



はい

STEP 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



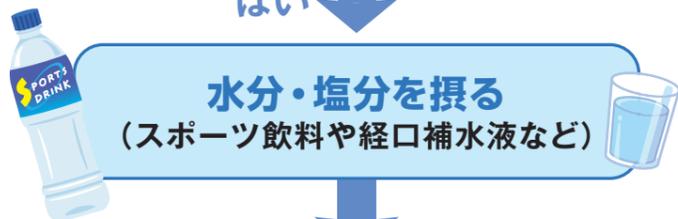
- 救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう
- 呼びかけに反応がない場合には、無理に水を飲ませてはいけません

STEP 3

水分を自力で飲めますか？

いいえ

はい



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

体温を下げる方法

- 氷のうや冷えたペットボトルなどで首、脇の下、大腿のつけ根を冷やす
- 皮膚に濡らしたタオルをあて、うちわや扇風機であおぐ
- 服の上から少しずつ冷やした水をかける

STEP 4

症状が良くなりましたか？

いいえ

はい

すみやかに医療機関へ

本人が倒れていたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状況を伝えましょう

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

## 熱中症の予防

◎こまめな水分・塩分の補給



スポーツ飲料や0.1~0.2%の食塩を含む飲み物などを、のどが渇く前に飲む

◎体調管理をしっかりと



◎こまめに休憩をとる

炎天下や高温多湿な場所(荷台や構内)での作業時は、日かげや涼しい場所に避難して適宜休憩をとる

◎休憩場所の確保

涼しい休憩場所を設ける  
水分・塩分が補給できる物や、冷たいおしぼりなどを準備する



◎体調が悪いときは無理をしない



発熱・下痢など、体調が悪いときは無理をせず、上司に報告する

詳しくは、厚生労働省の「熱中症予防のための情報・資料サイト」をご覧ください



熱中症警戒アラートは環境省の「熱中症予防情報サイト」をご覧ください

