

熱中症・脱水症の対策と応急処置を知ろう！

体調が悪い時には
特に注意しよう！

体調が悪い時は、健康な時と比べて熱中症を引き起こしやすい状態になります。特に、風邪などによって体調がすぐれない時、普段より食事がとれていない時、睡眠不足が続いている時などは注意が必要です。

風邪などによって体温が上昇している時には、身体の中の水分が少なくなり、脱水状態となります。また、食欲低下など重なり、体内の水分バランスが崩れ、脱水症を引き起こします。発熱時には、水分、塩分（経口補水液など）をこまめにとりましょう。さらに、糖尿病など持病を持っている人、高齢者や乳幼児なども脱水症に注意が必要です。体調がすぐれない時は、暑い場所での作業や運動を避け、無理な外出は避けましょう。日頃から栄養バランスの良い食事をとり、暑さに負けない体力をつけておきましょう。7月～8月は熱中症による救急搬送患者がピークとなります。正しい予防法を知り、生活環境や体調を整え、暑い夏を乗り切らしましょう。

最初の処置が肝心！ 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら？
落ち着いて状況確認して対処しましょう。

CHECK 1
熱中症を疑う症状がありますか？
(めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り・気分が悪い・頭痛・吐き気・嘔吐・体がだるい・いつもと様子が違う・返事がおかしい・判断力の低下・意識消失・けいれん・身体が熱い)



はい ↓

CHECK 2
意識はありますか？
呼びかけて返事を確認しましょう。

いいえ →

救急車を呼びましょう
救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。意識障害がある人の場合、無理やり水分をとらせようとすると誤嚥する（食べ物や異物を気管内または消化管内に飲み込んでしまう）可能性があるため無理に飲ませないようにしましょう。



はい ↓

涼しい環境に移動しましょう
衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。



CHECK 3
水分・塩分を自分で飲むことができますか？

いいえ →

救急車が来るまでの間、涼しい場所で体を横に向け、冷やしながら安静にしましょう
氷（氷袋、保冷剤、アイスノンなど）で首、わきの下、太ももの付け根を冷やしましょう。



はい ↓

水分や塩分をとらせてあげましょう



CHECK 4
熱中症の症状が改善してきましたか？

いいえ →

病院を受診しましょう



はい ↓

そのまま安静にして十分な休息をとり、回復を待ちましょう

Check!

熱中症予防のポイントを確認しましょう！

- ✓ 部屋の温度と湿度をこまめにチェックしましょう。（温度計を置いておきましょう。）
- ✓ 室温が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ✓ のどの渇きに関係なくこまめに水分をとりましょう。
- ✓ 外出時は涼しい服装で、日よけ対策も行いましょう。
- ✓ 運動や作業時には、こまめに休憩をとりましょう。
- ✓ 日頃から栄養バランスの良い食事と体調管理をしましょう。

～乳幼児の熱中症予防のポイント～

体温調節機能が未熟な乳幼児は、熱中症にかかりやすいため保護者の方が注意してあげましょう。

- ✓ お子さんの顔色や汗のかき方、泣き方を十分に観察しましょう。
- ✓ 屋内外に限らず、遊びの最中にはこまめに水分をとりましょう。
- ✓ 熱のこもりやすい服装を避け、涼しい服装にしましょう。
- ✓ 外では帽子をかぶり、日差しから守りましょう。
- ✓ 車の中では特に、後部座席の温度に気を付けましょう。



救急外来 課長代理
救急看護認定看護師
直井 みつえ
なおい・みつえ
救急病棟での経験を活かし、2006年救急看護認定看護師の資格を取得。
救急外来では、緊急度に合わせて迅速な対応と、ニーズに合わせて患者さんやご家族のケアができるよう心がけているそうです。