熱中症対応フロー

熱中症を疑う症状

- □ 四肢や腹筋のけいれん（つる）と筋肉痛が起こる。
- □ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起こる。
- □ 頻脈、顔面蒼白となる。
- □ 足がもつれる・ふらつく・転倒する、突然座り込む・立ち上がれない　等

質問をして応答をみる

- □ ここはどこ？
- □ 名前は？
- □ 今何をしてる？

- □ 応答が鈍い
- □ 言動がおかしい
- □ 意識がない　等

意識障害の有無

- **あり** → **救急隊を要請**
  - すぐに救急車を要請し、同時に応急手当を行う。

- **なし** ↓

涼しい場所への避難
涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせる

水分摂取ができるか

- **できない** → **脱衣と冷却**
- **できる** ↓

水分塩分を補給する。
- ■ 0.1～0.2％食塩水あるいはスポーツドリンク
- ■ 熱けいれんの場合は生理食塩水（0.9％）などの濃いめの食塩水を補給する

症状改善の有無

- **改善しない** → **病院へ！**
- **症状改善** ↓

経過観察

脱衣と冷却

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

☆ 水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ。

One point

氷やアイスパックがあれば、頸部、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やすのもよい！

※ できるだけ迅速に体温を下げることができれば、救命率が上がります!!

病院へ！

体を冷やしながら、設備や治療スタッフが整った集中治療のできる病院へ一刻も早く搬送しましょう!!