



もしかして

熱中症ってどんな症状？

分類	症状	分類	重症度	対処法
I度 軽症	<input type="checkbox"/> めまい・立ちくらみ <input type="checkbox"/> 筋肉痛 (こむら返り・足がつるなど) <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> どんどん汗をかく	熱失神 熱けいれん		涼しい場所へ避難し、体を冷やし水分・塩分を補給して経過観察
II度 中等症	<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐 <input type="checkbox"/> だるさ・倦怠感 <input type="checkbox"/> 意識がなんとなくおかしい	熱疲労		 速やかに医療機関を受診する
III度 重症	(IIに加えて) <input type="checkbox"/> 呼びかけへの反応がおかしい <input type="checkbox"/> まっすぐ歩けない・走れない <input type="checkbox"/> 異常な高体温 <input type="checkbox"/> 汗が出なくなる(発汗停止)	熱射病		 救急車を呼び到着までの間積極的に冷やす

出展：「日本救急医学会熱中症診療ガイドライン2024」を参考に改変

日本救急医学会(2024年)では、III度の中でも特に重篤で生命の危険が極めて高い状態をIV度(最重症)として区分していますが、IV度は医療機関で評価する重症度であり、現場初動では判断できないため、現場での初動対応を目的としている本マニュアルでは、重症度分類はIII度(重症)までで整理しています。III度に当てはまったら、迷わず救急車を呼んでください。

熱中症対策をしよう

暑さを避ける



なるべく日陰を歩き、熱中症警戒アラートをチェックして涼しい服装や日傘・帽子を使用する

こまめな水分補給



塩分タブレットや塩あめ、塩分を含む飲料水などで、水分・塩分を補給する

体を冷やす



空調の効いた場所を活用し、手足や首、脇の下、大腿の付け根などを冷やす

熱中症!?

熱中症の 応急処置マニュアル

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、状況を確認してから対処しましょう。最初の処置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

はい

- めまい
- 大量の発汗
- 頭痛・不快感
- 高体温
- 手足の運動障害(まっすぐ歩けないなど)
- 筋肉痛(足がつる・こむら返り)
- 吐き気・嘔吐
- 倦怠感・虚脱感
- 意識障害・けいれん・失神



チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまで
応急処置を始めましょう

涼しい場所へ避難し
服をゆるめ体を冷やす

体を冷やす!

氷嚢や保冷剤(布で巻いたもの)、冷たいペットボトルで太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的です。

狙い撃ちすべき「3大スポット」

- ①首の付け根(両側)**
太い頸動脈を冷やすことで、脳へ行く血液を効率よく冷やします。
- ②脇の下**
たくさんの血管が集まっている場所です。しっかり挟み込むように当てます。
- ③足の付け根(股関節の前側)**
太腿の大きな血管(大腿動脈)を冷やし、全身の温度を下げます。



さらに
体を冷やす
コツ

霧吹きや濡れタオルで体に水を吹きかけ、うちや扇風機で風を送りましょう。水分が蒸発する時の「気化熱」を利用するのが、実は最も冷却効率が高いと言われています。

※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる熱中症の場合は、冷たい水をホースでかけるなどの冷却法も有効です。
※呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

いいえ

水分・塩分を補給する



塩分が入った飲料水や経口補水液

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

いいえ

すみやかに医療機関へ

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

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