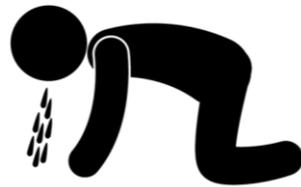


# 熱中症の応急手当

# あれっ、何かおかしい



手足がつる



吐き気



何となく体調が悪い



立ちくらみ・めまい



汗のかき方がおかしい

汗が止まらない／汗がでない

すぐに疲れる

## 解説

「手足がつる」「立ちくらみ・めまい」「吐き気」「汗が止まらない。逆に汗が出ない」といったことがあれば、熱中症の可能性ががあります。また「何となく体調が悪い」「すぐに疲れる」といった症状がみられることもあります。

# あの人、ちょっとヘン



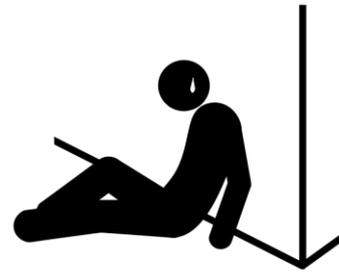
イライラしている



呼びかけに応じない



フラフラしている



ボーッとしている

## 解説

他人から見てわかる症状もあります。

周囲に「イライラしている」「フラフラしている」「呼びかけに反応しない」「ボーッとしている」このような人は、熱中症の可能性があります。

# 専門知識がないと、熱中症か判断できない



直ちに作業中止



119番

解説

熱中症が疑われる症状が見られたら、すぐに作業を中止して、119番してください。  
専門知識がないと、熱中症が判断できないからです。  
救急隊員なら応急処置ができます。病院に行けば、救急医が診察してくれるので安心です。

# 救急車到着までの応急手当が運命を左右する



## 例① 作業着を脱がせ、水をかけ、全身を急速冷却

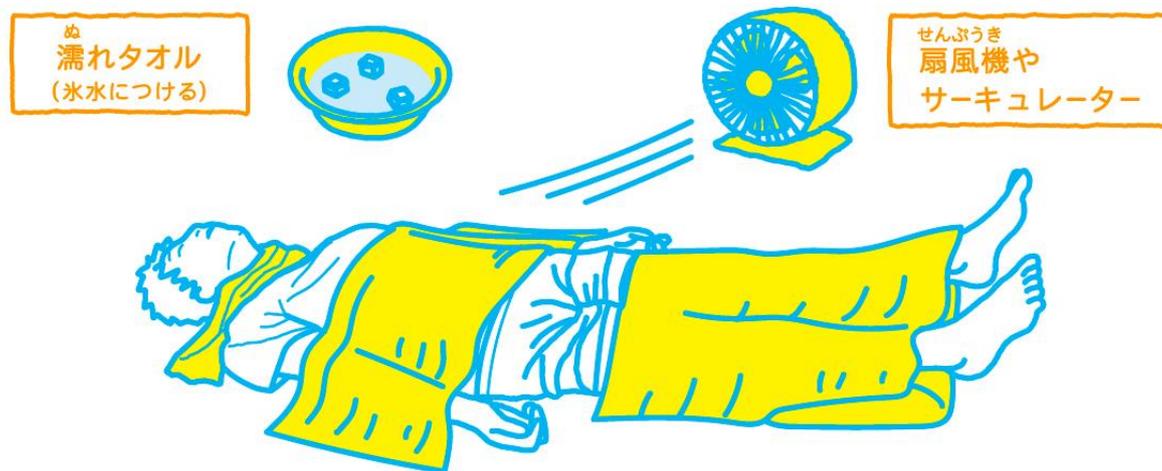
解説

救急車が到着するまでの応急手当が運命を左右します。  
熱中症になると、迅速かつ適切な救急救命措置を行っても命を救えないことがあります。  
作業着を脱がせ、水をかけ、全身を急速冷却してください。

# 救急車到着までの応急手当が運命を左右する

しんぷたいおん さ ほうほう  
深部体温を下げる方法～アイスタオル～

日本気象協会推薦  
熱中症ゼロへ。



作成：日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

イラスト出典：日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

## 例② 濡れタオルなどを身体に当て、扇風機で風を当てる

解説

体表近くの太い静脈を冷やすことで全身を冷却します。頸部の両側、腋の下、足の付け根の前面（そけい部）等に、保冷剤や氷枕、冷えたペットボトルやかち氷をタオルでくるんで当てます。図は、濡れタオルを身体に当て、扇風機の風を当てる例です。

# 「水かけ」は、アスリートの世界では一般的な手当



© JSPO (公益財団法人日本スポーツ協会)

## 解説

「作業着を脱がせて水かけ」、驚かれるかもしれませんが、アスリートの世界では一般的です。熱中症から命を救えるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっているからです。救急車を要請すると同時に、速やかに水をかけ、全身を冷却してください。

# まとめ

熱中症になると  
迅速に適切な救急救命措置を行っても  
命を救えないことがある

熱中症が疑われる症状がみられたら  
直ちに作業を中止して  
救急車を呼び▶▶▶水かけ全身冷却