

# 熱中症の応急処置

島津製作所健康保険組合

暑さが厳しくなり、熱中症で病院に運ばれる人も増えてきています。いざというときに慌てないために、基本的な応急処置のポイントをおさえておきましょう。

## 重症度に合わせた適切な処置を！

### 環境の要因

気温や湿度が高い

風が弱い

日差しが強い

熱中症

### からだの状態

暑さから体が慣れていない

疲れ、寝不足、二日酔い、病気など

「環境」と「からだ」の要因が重なったときに、熱中症が起こりやすくなります！

## 応急処置のチェックポイント！

①意識はありますか？ はい→ **重症度Ⅰ** へ

いいえ→ **重症度Ⅲ** へ

②自分で水が飲めますか？ はい→ **重症度Ⅰ** へ

いいえ→ **重症度Ⅱ** もしくは

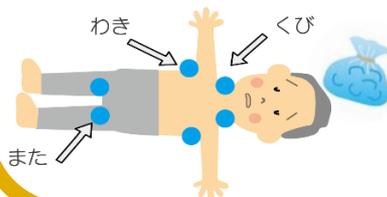
**重症度Ⅲ** へ

## 重症度Ⅰ

★重症度Ⅰ度：めまい、立ちくらみ、気分が悪い、手足のしびれ

→ 涼しい場所に移し、服を緩め、体を冷やしましょう

冷やすポイントはここ！



飲めるようであれば、冷水やスポーツドリンク、経口補水液を少しずつ何回かに分けて摂りましょう



## 重症度Ⅱ

★重症度Ⅱ度：頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、力が入らない

→ 医療機関へ！！



自分で水分・塩分が摂れないようならすぐ病院へ！

## 重症度Ⅲ

★重症度Ⅲ度：意識がない、返事がおかしい、体がひきつる、まっすぐ歩けない、体が熱い

→ **すぐ119番！**



救急車が到着するまで、Ⅰ度の処置でなるべく体を冷やします

意識がないときは無理に水を飲ませない