

熱中症かも？と思ったら

重症度Ⅰ



- めまい
 - 立ちくらみ
 - 気分が悪い
 - 手足の痺れ
 - コムラ返り
- 運動を中止して水分を摂取

重症度Ⅱ



- 頭痛
 - 吐き気、嘔吐
 - 体がだるい
 - 力が入らない
- 涼しい室内に移動し水分を摂取

重症度Ⅲ



- 返事がおかしい
 - 体が引き攣る
 - 真っ直ぐ歩けない
 - 意識がない
 - 体が熱い
- 急いで体を冷却し病院へ**

熱中症を疑う症状

意識障害の有無

なし

質問をして応答を見よう

- ・ 名前は？
 - ・ 今何してる？
- ↓
- ・ 応答が鈍い
 - ・ 意識がない
 - ・ 水分摂取ができない
- 急いで体を冷却！

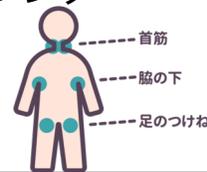
あり

重症度Ⅲ

まずは救急隊の要請
さらに体を冷却

重症度Ⅰ～Ⅱの熱中症対策

- ・ 涼しい室内に移動
 - ・ 衣服を緩めて寝かせる
 - ・ 首筋、脇の下、股関節をアイシング
 - ・ 水分補給をこまめに行う
- ※OS-1やスポーツドリンクを飲む**



体の冷却方法

- ・ 氷水に全身をつける
 - ・ ホースで水をかける
 - ・ 濡れタオルを当て扇風機で冷やす
- ※迅速に体温を40℃以下にすることが重要**



症状改善の有無

あり

経過観察

なし

病院へ

