

## 熱中症の応急処置

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、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

### チェック1 热中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗  
・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・  
意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

### チェック2 呼びかけに応えますか？

はい ↓

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう



救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に  
応急処置を始めましょう。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



涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に  
冷やしましょう



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

### チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい ↓

水分・塩分を補給する

### チェック4 症状がよくなりましたか？

はい ↓

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

いいえ → 救急車を呼ぶ

いいえ

医療機関へ

図2-7 热中症を疑ったときには何をすべきか

WBGT温度	湿球温度	乾球温度	熱中症予防運動指針	
31℃以上	27℃以上	35℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合には中止すべき。
28~31℃	24~27℃	31~35℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合は、頻繁に休憩を取り、水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
25~28℃	21~24℃	28~31℃	警 戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息を取り適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
21~25℃	18~21℃	24~28℃	注 意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21℃未満	18℃未満	24℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

日本体育協会 热中症予防運動指針