



## 「熱中症かな？」と思ったら！

年々厳しい暑さが続く日が多くなり熱中症になる危険が高まっています。  
もし、「熱中症かな？」と思ったら・・・。  
落ち着いて、状況を確認してから対応しましょう。最初の処置が肝心です。

### 熱中症の応急処置



**チェック1** 熱中症を疑う症状がありますか？  
(めまい・失神・筋肉痛・大量の発汗・高体温・頭痛・吐き気  
倦怠感・意識障害・けいれん・手足の運動障害)

はい

**チェック2** 呼びかけに  
答えますか？

いいえ

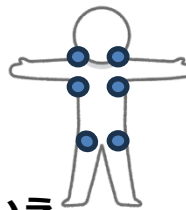
救急車を呼ぶ



はい

涼しい場所へ避難し  
服をゆるめ体を冷やす

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。



**チェック3** 水分を自力で  
摂取できますか？

いいえ

救急車を待つ間  
涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

はい

水分・塩分を補給する

氷のう等があれば、首・  
わきの下・足の付け根を  
冷やしましょう。

**チェック4** 症状が良くなり  
ましたか？

いいえ

すみやかに  
医療機関へ



はい

そのまま安静にして十分  
に休息をとり、回復して  
から動きましょう

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

\*参考資料：環境省作成 熱中症環境保健マニュアル



大量に汗をかいて  
いる場合は、  
塩分が入ったス  
ポーツドリンク  
や経口補水液、  
食塩水が良いで  
しょう。

リハビリ中に水分補給を行いますので、準備をお願いいたします。