

# 「熱中症かも」と思ったら… 誰でもできる応急処置

## 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

### 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



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、脇の下、  
足のつけ根を集中的に冷やしま  
しょう



すみやかに  
医療機関へ

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

熱中症の詳しい情報については、熱中症予防情報サイトをご覧ください  
環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp>



災害時等の熱中症対策に携わられる方へ ➤

