

# 熱中症対応フロー

平成30年7月号

教職員・保護者向け

## 熱中症を疑う症状

- ★ 四肢や腹部のけいれん（つる）と筋肉痛が起きる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起きる。
- ★ 頻脈、顔面蒼白となる。足がもつれる・ふらつく・転倒する。
- ★ 突然座り込む・立ち上がれない 等

## 質問をして応答を見る

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何をしている？



## 熱中症を疑う症状

### 意識障害を確認

なし



あり

- ★ 応答が鈍い
- ★ 言動がおかしい
- ★ 意識がない 等

★★涼しい場所へ避難  
衣服をゆるめて寝かせる



### 119番通報 応急手当

日本スポーツ振興センター

## 水分塩分を補給する

- 水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水液など）を補給する
- 热けいれんの場合は生理食塩水（0.9%）などの濃いめの食塩水を補給する



症状改善した  
症状改善しない

## 経過観察

## 病院へ！

体を冷やしながら、設備や治療スタッフが整った集中治療のできる病院へ一刻も早く搬送する。

## 水分摂取ができるか確認

できない

## 脱衣と冷却

※迅速に体温を下げることができれば、救命率は上がる。

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。



### One Point

氷やアイスパックがあれば、頸部、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やすのもよい！