

「応急手当事前学習用テキスト」

熱中症

那覇市消防局 救急課

熱中症とは？

暑さにより、体温調節機能が働かなくなったり、体内の水分・塩分のバランスが崩れたりすることで引き起こります。
発熱・めまい・けいれん・頭痛など
さまざまな症状がある。



熱中症が起こる条件

環境

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 閉め切った室内
- ・ エアコンがない
- ・ 急に暑くなる日
- ・ 熱波の襲来

身体

- ・ 高齢者・乳児・肥満
- ・ からだに障害がある人
- ・ 持病
(糖尿病、心臓病、精神疾患等)
- ・ 低栄養状態
- ・ 脱水状態
(下痢、インフルエンザ等)
- ・ 体調不良
(二日酔い、寝不足等)

行動

- ・ 激しい運動
- ・ 慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給がしにくい

熱中症を引き起こす可能性あり



熱中症の**予防**



- ・炎天下や非常に暑い場所での長時間の作業やスポーツは避ける！
- ・こまめに休憩をとり、スポーツドリンクや薄い食塩水を補給！
- ・乳児や高齢者は**冷房のない暑い部屋や車の中に長時間いるだけでも熱中症になります！**

熱中症の予防

- ・ 真夏はできるだけ**扇風機やエアコン**を**利用**！
- ・ **涼しい服装**にする、外出時には**日傘・帽子を着用**！
- ・ シャワーやタオルで**体を冷やす**！
- ・ 高齢者の体調をこまめに気につけ、**予防対策を促す**！
- ・ 入浴前後や睡眠前に**水分補給**！

熱中症の**予防**



・マスクを着用して運動する場合には、

周囲の人との距離を十分にとれる場所で

マスクを一時的にはずして休憩

することも必要です！



十分に距離をとる
Social distance



症状の重症度



重症度
Ⅰ度



重症度
Ⅱ度



重症度
Ⅲ度



重症度Ⅰ度

主な症状

- ・手足がしびれる
- ・めまい立ちくらみがある
- ・筋肉のこむら返りがある
- ・気分が悪い、ボーっとする

対応

木陰や冷房のついた部屋など**涼しい場所**で休みましょう！

冷やした**水分・塩分を補給**しましょう。経過観察し、良くならなければ、病院へ行きましょう！

重症度Ⅱ度

主な症状

- ・ 頭がガンガンする（頭痛）
- ・ 吐き気がする・吐く
- ・ 体がだるい（倦怠感）
- ・ 意識が何となくおかしい

対応

衣服を脱がせ、**体を積極的に冷やす！**

汗をあまりかいていないようであれば水で体を濡らしてうちわや扇風機で風を送る！
※水は**氷水でなくぬるい水**の方が効果的！

重症度Ⅲ度

主な症状

- ・意識がない
- ・体がひきつける（痙攣）
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・真っ直ぐ歩けない・走れない

対応

速やかに**119番通報**し救急車を呼びましょう！

救急車が来るまでに氷のうなどがあれば、**首、脇の下、太もものつけ根**を集中的に冷やしましょう！

まとめ

- **気温・湿度が高い、風が弱いなどの環境**では熱中症に注意！
- **乳児や高齢者、体調不良や持病がある人**は熱中症に注意！
- こまめに**水分・塩分を補給**！ 帽子や日傘で直射日光をさける！
- 人と**十分に距離がとれる場合**は定期的に**マスクを外して休憩**！
- 熱中症が起きた場合は**涼しい場所に移動**！
- 衣服を脱がせ**風を送いながら首・脇の下太もものつけ根を冷やす**！
- 意識がない、受け答えがおかしい場合は**119番通報**！



Q&A

Q. 夜でも熱中症になりますか？

A.夜でも熱中症になることはあります。昼間に屋根や壁が暖められ、蓄えられた熱により、夜でも室温が上昇する場合があります。エアコンや扇風機等の冷房器具を用いて適度に室温を下げましょう。

Q. どんな人が熱中症になりやすいの？

A.体が小さく熱の影響を受けやすい**子供**や体内水分量が少なく暑さに気づきにくい**高齢者**は特に注意が必要です。その他にも、キッチンで火を使う人や屋外で働く人、スポーツをする人も注意しましょう。



Q&A

Q. 水分・塩分補給は何がよいですか？

A. スポーツドリンクや塩分チャージが効果的です。

コーヒーや緑茶などは大量に飲用してしまうと、含まれているカフェインの利尿作用によって、飲んだ量以上に尿が出てしまい脱水状態なることがあるため熱中症対策としてはあまりお勧めできません。