

熱中症の対応フロー

熱中症を疑う（見つける！）

立ちくらみ・めまい

頭痛・吐き気

手足がつる

呼びかけに反応しない

言動がおかしい

汗のかきかたがおかしい

汗が止まらない／汗がでない

ひとりにしない！

熱中症疑いの人

- ① 涼しい場所へ避難
- ② 脱衣・体を冷やす

まず処置

- すぐ涼しい場所に避難させる
・風通しのよい日陰や冷房の効いた部屋等
- 作業着を脱がせる（靴も）
- 体を冷やす
・体表を濡らし、うちわなどで風を送る
（水をかけて全身を急速冷却）
・首回り、脇の下、足の付け根を冷たいもので冷やす

意識の異常

異常等なし
（はっきりしている）

異常あり
（意識なし、返事がおかしい）

必要に応じ医療

救急隊を要請

③ 水・塩をとらせる

- スポーツ飲料等の水分補給
- 足を高く上げ、手足の先から中心へマッサージ

水分を自力で
摂取できない

よくなる

よくなった

医療機関へ搬送

安静・十分休憩