

熱中症の応急処置 フローチャート

もし周りの人が熱中症になったらー。
熱中症は初期段階で適切な処置をすることが重要です。
次のフローチャートに従って落ち着いて対処しましょう。



消防署 だより

松前消防署 ☎ 984-3404
FAX 984-4011

感染症を予防しながらの行動ポイント

熱中症に ご注意を！

熱中症はなぜ起こる？

熱中症は、体温上昇、目まい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、さまざまな体の不調を引き起こします。原因は、気温や湿度が高い中で、体内の水分量や塩分量などのバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなるためです。

死亡者の約8割が高齢者

気温が30℃を超える真夏日は、熱中症による死亡の危険性が高まります。

特に高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくく、高体温や脱水症状になりやすいので要注意。また、高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生しているので、屋内でも対策が必要です。

予防のための行動ポイント

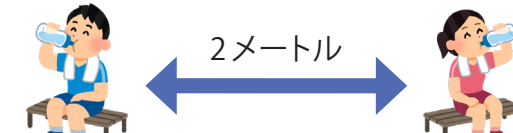
今年の夏も、感染症予防の三つの基本（①ソーシャルディスタンスの確保②マスクの着用③手洗い）を守り、3密（密集、密接、密閉）を回避しながら、熱中症を予防しなければなりません。
そのための行動のポイントは、次の通りです。

【暑さを避けましょう】

- 涼しい服装で、必要に応じて日傘や帽子も使用する。
- 部屋の温度や湿度をこまめにチェックする。
- 暑い日や時間帯は体調に気を付け、少しでも調子が悪くなったら涼しい場所へ移動する。
- 換気扇や窓の開放で換気をしつつ、室温が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使う。

【適宜マスクを外しましょう】

- 気温や湿度が高い中でマスク着用は要注意。
- マスクを着用しての作業や運動を避け、屋外で人と十分な距離が取れるときには、適宜マスクを外す。



【こまめに水分補給をしましょう】

- のどが渇く前に、こまめに水分・塩分補給する。

【日頃から健康管理をしましょう】

- 日頃から体温測定、健康チェックをする。
- 体調が悪いときは、自宅で療養する。
- 暑くなり始める時期から適度に運動して、暑さに体を慣らす。

◎熱中症を疑う症状の例（重症度別）

区分	症状	重症度
I度	▶ 目まい・失神 「立ちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともある。 ▶ 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のこと。「熱けいれん」と呼ぶこともある。 ▶ 大量の発汗	軽
II度	▶ 頭痛・吐気・嘔吐・倦怠感 体がぐったりする。力が入らないなど。従来「熱疲労」といわれていた状態のこと。	
III度	▶ 意識障がい・けいれん・手足の運動障がいなど 呼びかけや刺激への反応がおかしい。ガクガクと引きつりがある。真つすぐ歩けないなど。 ▶ 高体温 体に触ると熱いという感触がある。従来「熱射病」といわれていたものが相当。	重