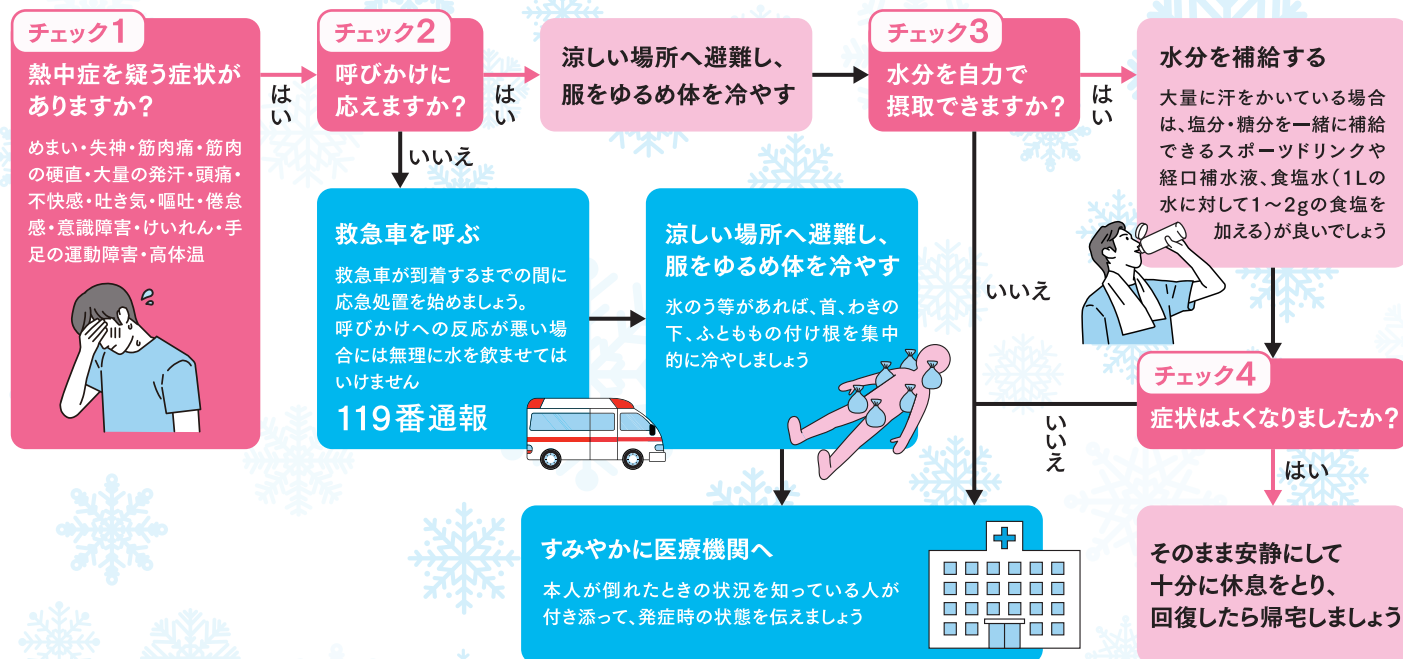


熱中症になったかなと思ったら

	軽 症	中 等 症	重 症
フェーズ	予兆に早めに気づき、対応するようにして熱中症になるのを防ぐ	熱中症になったかなと思ったら…	救急車を呼ぶ時は…
症状	●大量の発汗 ●めまい ●立ちくらみ ●生あくび ●筋肉痛 ●手足がつる	●頭痛 ●吐き気 ●倦怠感 ●虚脱感 ●集中力や判断力の低下	●意識障害 ●発汗停止 ●高熱 ●まっすぐに歩けない ●昏睡状態
目安	●ぼんやり ●食欲低下 ●体温上昇	●呼びかけには応えられる ●自分で水分をとれる ●できることを実施することで症状が改善されていく	●呼びかけに応えない ●自分で水分をとれない ●症状が改善されない ●触ると熱い
できること	●定期的な水分補給 ●暑さを避ける（日陰や涼しい部屋での休憩）	●暑さを避ける（日陰や涼しい部屋での休憩） ●身体を冷却する ●水分・電解質の補給（誤嚥のリスクがあるため無理に飲ませないように注意が必要） ●症状が改善されれば、そのまま休息をとり、体調が十分に回復するのを待つ	●救急車来るまでわきの下やふとももの付け根などを冷やすなど、体温を下げる応急処置をする
相談先	救急相談センター 救急受診ガイド 	救急相談センター 救急受診ガイド 	119番通報 
留意点	●暑さやのどの渇きに気付かないうちに脱水が進行してしまうことがあることに留意	●基礎疾患によって急速に悪化する ●医療機関での診察が必要 ●日陰や涼しい部屋での休憩で不十分であればActive Cooling	●入院治療が必要 ●119番通報はつながるまで切らずにお待ちください
連絡先	東京消防庁	救急受診ガイド Web版 	救急相談センター #7119 119番通報 119
参考	日本救急医学会	熱中症判定アプリ 	セルフチェック 

熱中症が疑われるときの応急処置

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、状況を確認めて対処しましょう。最初の処置が肝心です。



119番/救急隊に伝える情報

【119番で聞かれる情報】

- 住所/●状況（意識・呼吸の有無、年齢、性別など）
- 通報者の情報（氏名、連絡先）

ここがポイント

【救急隊/病院が知りたい主な情報】

- 発生状況（いつ、どこで、何をしていた、どうなった、行った処置）
- 既往歴・アレルギー/●内服薬・かかりつけの病院●家族への連絡/●名前・生年月日/●身長・体重/●その他（症状・状況による）