熱中症に気を付けて！

Ⅰ度
（軽症）
発汗・平熱

□めまい
□立ちくらみ
□筋肉痛
□どんどん汗をかく
□手足のしびれ

意識障害なし

Ⅱ度
（中等症）
発汗・40度未満

□頭痛
□吐き気
□嘔吐
□だるさ
□疲れ

意識障害なし

解熱剤の効果　熱中症の発熱→下がらない　頭痛→鎮痛効果あり

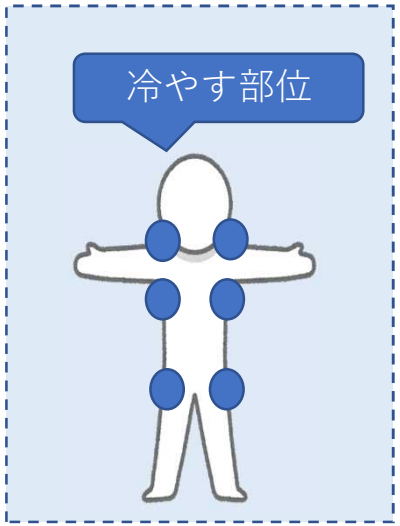
Ⅲ度
（重症）
発汗停止・異常な高体温

【Ⅱに加えて】
□呼びかけへの反応がおかしい
□けいれん
□真っすぐ走れない
□異常な高体温
□肝臓や腎臓の障害など（血液検査でわかります）
□汗がでなくなる（発汗停止）

応急処置：体を冷やして、水分補給
①クーラーがきいた室内など涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせる

②服をゆるめ、保冷剤等で首・わきの下・太もものつけ根など太い血管の部分を冷やす

③水分摂取をする（経口補水液がおすすめです。量は学童～成人で500～1000ml/日）
×意識レベルが悪い場合や嘔吐がある場合は、水分摂取は控えてください。



症状が改善しない場合は受診

車ですぐに受診（点滴治療が必要な場合があります）
□経口で水分補給できない
□様子を見ていたが症状が改善しない

ぐったり感が強ければ救急車を呼んでください

Ⅲ度の可能性がある場合　救急車（119番）を呼んでください。
□体温が高い
□意識障害が少しでもある
□もしくはけいれんがある

救急車を待つ間にも応急処置を進めてください。

参考：教えて！ドクター“熱中症” https://oshiete-dr.net/2018/07/10/post-437/

福島大学保健管理センター（2023.7）