

# 熱中症の処置法を知っていますか？

暑いところでの長時間作業中に気分不良が発生した場合、熱中症を疑う。涼しいところに運び、衣服を緩めて寝かせる。氷や冷たいタオルを手足に当てうちわや衣服等で風を送って体を冷やす。スポーツドリンクなどをのみ、水分補給を行う。以下の症状があれば追加の処置を行う。

## 1. 大量の発汗の後、水のみを摂取をして四肢や腹筋等の痙攣が生じた時

0.9%の食塩水（水 1L に塩 9g を入れたもの）を 1L 飲んで体調改善を図る。しばらく待って改善しない時は病院受診する。

## 2. 倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、頭痛、顔色不良あるが 体温の上昇はないかあってもわずかの時

スポーツドリンクか 0.2%の食塩水 1L 飲んで体調改善を図る。しばらく待って体調改善しない時は病院受診する。水分摂取ができない場合や体温上昇傾向が見られたら救急車を呼ぶ。

## 3. 立ち上がれない、足下がふらつく、意識がもうろうとしている、言動がおかしい、 体温上昇が明らかななどの症状があれば救命率が低くなる。

すぐに救急車をよび到着までの間、水をかけたり氷で体を冷やす。氷やアイスパックを頭、頸、わきの下、足の付け根におくと効果的に冷やせる。水分摂取はのどに詰まらせる可能性があり、詰まらせないと判断ができなければ勧められない。

可能な限り体温を測って対処が遅れないようにすること。