

熱中症の応急処置

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、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？
(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ →

救急車を呼ぶ

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ →

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

はい ↓

水分・塩分を補給する

氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ →

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

熱中症を疑ったときには何をすべきか

参考文献：熱中症 環境保健マニュアル2018（環境省）より

STOP！高齢者の「熱中症」

東京消防庁

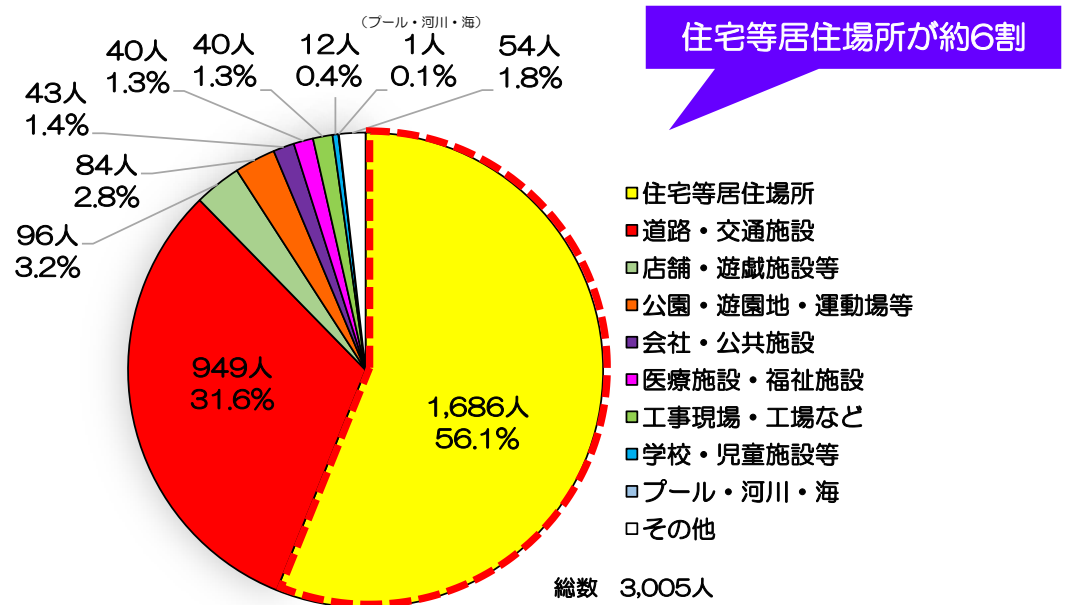
！ 熱中症は予防が大切です。

令和元年6月から9月の4か月間に、熱中症（疑い含む）により**3,005人**の高齢者が救急搬送され、そのうちの**7割以上が75歳以上**の後期高齢者です。また、救急搬送された方の**5割以上**が入院が必要となる**中等症以上**です。

高齢者は「暑さ」や「のどの渇き」を感じにくく、部屋の中でも熱中症になることから、十分注意する必要があります。



発生場所別の熱中症による救急搬送人員



安全・安心情報など様々な情報を掲載しています

東京消防庁ホームページ
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp>



病院？ 救急車？ 迷ったら…

#7119

東京消防庁救急相談センター

☎ 電話で相談
東京消防庁救急相談センター

📱 ネットでガイド
東京消防庁救急相談センター

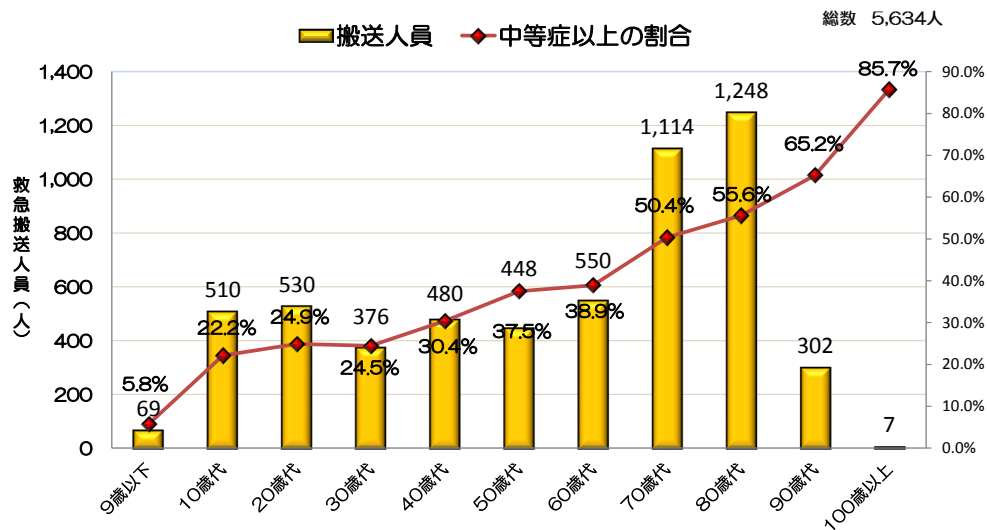
こちらからもつながります

23区 03-3212-2323
多摩地区 042-521-2323

東京消防庁 東京都医師会 東京都福祉保健局

【お問合せ先】
東京消防庁防災部防災安全課 ☎ 03-3212-2111（代表）FAX 03-3213-1478

年代別の救急搬送人員と中等症以上の割合



70歳代、80歳代で多く救急搬送されており、中等症以上の割合が高くなっています。



事故の事例



- 室内で熱中症に・・・
起床時から脱力感があり動くことができず、様子を見るも症状が改善しなかった。

(60代 中等症)

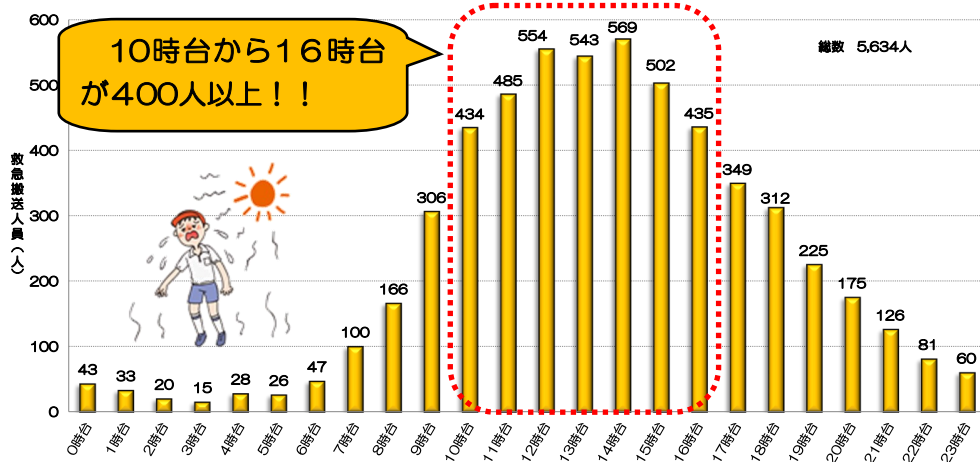
事故防止の心得

- 水分補給はこまめにしましょう。
- エアコン・扇風機を上手に使用しましょう。
- 室内の温湿度計を置き、部屋の温度が上がりすぎているか確認しましょう。
- 暑い時は無理をしないようにしましょう。
- すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れるなど、部屋に熱がこもらないようにしましょう。
- 涼しい服装にしたり、外出時は日傘や帽子を利用しましょう。

【参考文献】

環境省リーフレット「熱中症～思い当たることはありませんか」

時間帯別の救急搬送人員



・データは、東京消防庁管内*で救急搬送されたもの。(令和元年中のデータを使用)

※ 東京都のうち、稲城市、島しょ地区を除く地域