

<熱中症の重症度分類と対処法>

重症度	症状	対応
 I度 めまい・立ちくらみ・筋肉痛 こむら返り・手足のしびれ	キットで応急処置を行い見守りを続けてください 徐々に改善すれば処置を行いながら見守りを続けてください 改善が無い場合や、II度の症状がみられる場合	
 II度 頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感 虚脱感	キットで応急処置を行ってください すみやかに医療機関に搬送しましょう	
 III度 意識障害 反応しない、様子がおかしい、まっすぐ歩けない けいれん 手足の運動障害、体のひきつけ 高温 皮膚が赤い、乾燥している	すぐに救急車を呼んでください 救急隊が到着するまでキットで応急処置を行ってください	

《受診の際は最も状況のわかる方が同行し、発症までの経過や症状を説明するようにしましょう》

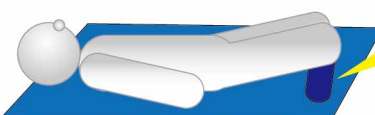
現場での応急処置

処置.1 涼しい場所へ移動させる

- 1-1
- ・風通しが良く、日の当たらない場所へ移動してください
 - ・エアコン等が効いた室内があれば移動してください
 - ・日差しを遮る物や場所が無い場合にはタオルや傘等で直射日光を遮断してください

衣服をゆるめ、靴を脱がし体の熱を逃がす

キット内のマットを敷いてその上に寝かせてください



キット内のエアアクションを膨らませ足に乗せてください
低い場合は台になる物で代用ください

足（もも）を心臓より高くしておおむけに寝かす

血圧低下などのショック症状予防のために心臓よりもやや高くして寝かせましょう

- 2-2 首元2カ所、左右の脇の下、左右のもの付け根の計6カ所を冷やす



首元
頸動脈を冷やすように冷却帯をあてる

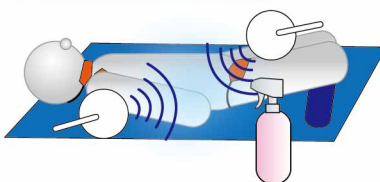
脇の下
両脇の下の太い血管を冷やすように冷却帯をあてる

もの付け根
もの付け根の太い血管を冷やすように冷却帯をあてる

冷却帯のベルトは長さ調節ができます
血管を冷やすよう長さ調節調節をし固定してください
締め付けすぎないように注意してください

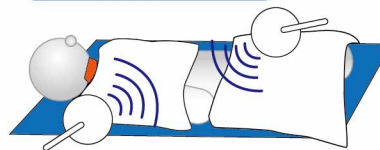
- 2-3 体温を下げる

服を脱がす事ができる場合



キット内の霧吹きで体全体に水をかけながらうちわで扇いください
気化熱で冷やすため滴るほど水をかけないように注意してください

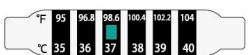
服を脱がす事が出来ない場合



冷却用ガーゼを水に浸け絞った物を被せ、うちわで扇いください

少しでも肌の近くにガーゼを被せた方が効果的です

- 1-2 熱を測る



一番近い体温の部分の色が緑色になります

額をタオルで拭き、キット内の温度チェッカーを約15秒額に貼り付けおおよその体温を測定してください

注意 温度チェッカーは使い捨てとなります
ご使用後は市販の体温計をご使用ください

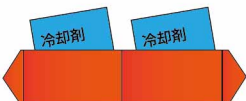
温度チェッカーはあくまでも目安としてください

熱中症は体温計が正常値を示しても体の内部が高体温になっている事があり、体温計の温度だけでは判断できないためご注意ください

処置.2 体温を下げる

- 2-1 冷却剤を冷やし、冷却帯に入れる

- ① 給水バッグに水を汲み冷却帯を浸けて軽く絞ります
- ② 冷却剤を叩き冷却剤の温度を下げます
- ③ 冷えた冷却剤を冷却帯のポケットに入れてください



冷却剤を2つのポケットにそれぞれ入れてください

注意 冷却剤は使い捨てとなります ご使用後は市販の冷却剤をご使用ください

冷却剤は平らで固い台等の上で叩いてください
冷却剤の中の水袋が破れる事で冷却剤が冷えはじめます
周囲温度25℃で約15～20分冷えます

処置.3 水分・塩分を補給する

- ・冷たいスポーツ飲料、経口補水液などで水分と塩分を補給してください
- ・吐き気や嘔吐、意識障害等、自身で補給が出来ない場合はすみやかに医療機関へ搬送してください