



# 【熱中症】 知っておきた い知識と対策

2020年、暑い夏がやってきた！

今年はマスク着用で熱中症リスク大！！

熱中症予防に必要な事知ってますか？

*Core Field*



# 正しい水分補給とは？

## 水分＋電解質＋糖分の摂取

大事なのはナトリウム&カリウム

# 運動中、何を飲めばいいの？

ポカリスエット，アクエリアス

電解質が入っていない「水」ではダメなんです…



コーヒーや紅茶、ウーロン茶に含まれるカフェインは利尿作用があるので、体内の水分を余計に失います×

# 水分補給の量は？

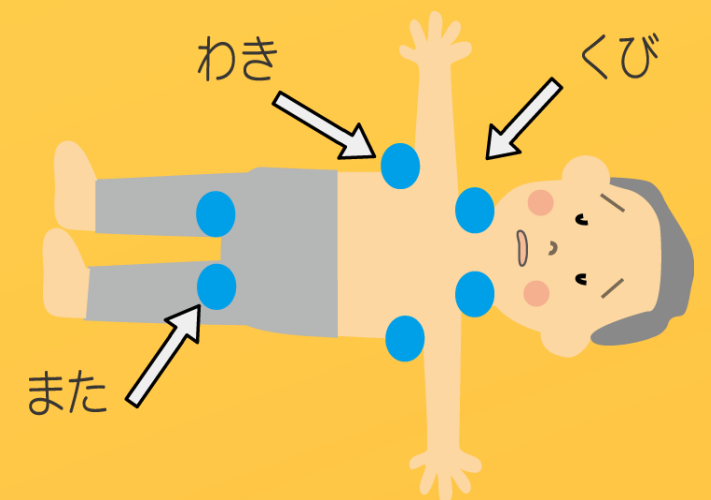
喉が乾いたら2口程飲みましょう！

こまめに水分を摂る事が脱水予防です！

# 熱中症になったら

## ① 涼しい場所へ避難しましょう

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させましょう。



## ② 脱衣と冷却

体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります重症者は特にそのスピードが大事です。

氷のうなどで前頸部の両脇、腋窩部(脇の下)、鼠径部(大腿の付け根の前面、股関節部)に当てて皮膚の直下を流れている血液を冷やしましょう。

## ③ 電解質の入った水分補給

大量の発汗があった場合には汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンク、食塩水（水1ℓに1～2gの食塩）などが最適です。

## ④ 医療機関へ搬送



意識がない場合はすぐに救急車を呼び、応急処置を続けましょう。

**発症者がいたら迷わず4つを！**

# 熱中症が疑われる時の応急処置 <フロー>

## CHECK 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



YES

## CHECK 2

意識が  
ありますか？

NO

①  
救急車を呼ぶ



※1

救急車が到着するまでの間に  
応急処置を始めましょう。  
意識がないのに、無理に水  
を飲ませてはいけません。

YES

②

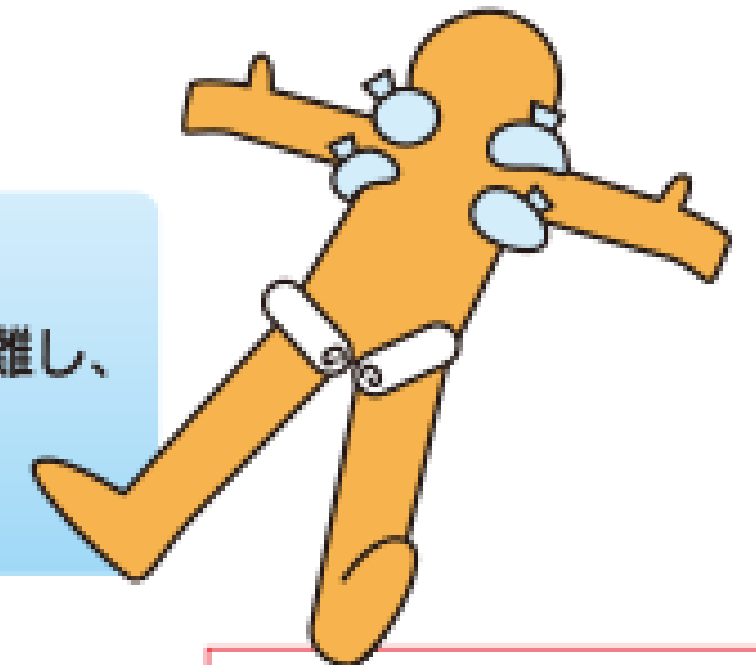
涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ  
体を冷やす

## CHECK 3

水分を自力で  
摂取できますか？

NO

②  
涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ  
体を冷やす



水や濡れタオルで体を拭き、風  
を送る。氷のうなどがあれば、  
首、腋の下、太腿のつけ根を  
集中的に冷やしましょう。

YES

③

水分・電解質を  
補給する



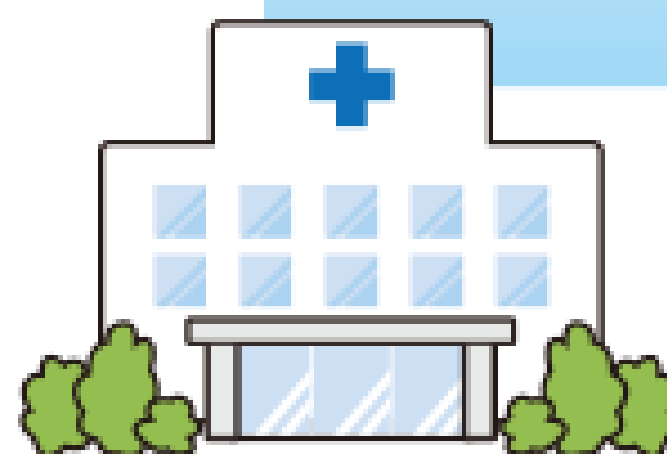
スポーツドリンク(ナトリウムを100mlあたり40~80mg含んでいる飲料)や経口補水液が有効です。

## CHECK 4

症状がよくなりましたか？

NO

医療機関へ



現場にいた人が付き添い、発症時の症状を伝えましょう。

YES

※2

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