

熱中症

知っておこう！
熱中症のサインと、いざという時の応急処置



～ 症状 ～

軽度

- ・めまい、立ちくらみ
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛、筋肉の硬直



めまい・立ちくらみ



こむら返り・筋肉痛

中度（中等度）

- ・頭痛、集中力の低下
- ・嘔吐
- ・倦怠感、虚脱感



頭痛



吐き気・嘔吐

高度

- ・意識障害
- ・けいれん
- ・臓器障害



意識がない・けいれん



速やかに医療機関へ！

～対処法～

①身体の冷却



- ・涼しい場所へ移動！
- ・全身を冷却
(アイシング、アイスバス、水をかける)

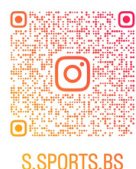
②水・電解質の補給



- ・水だけじゃ足りない！
汗と一緒に失われる電解質もチャージ！
(スポーツドリンク、経口補水液)

参考) 熱中症診療ガイドライン2024

三の沢スポーツ接骨院
〒320-0851
宇都宮市鶴田町2186-9



S.SPORTS.BS

こちらから
ダウンロードできます！



熱中症 フローチャート

119番通報
涼しい場所への避難
脱衣と冷却

熱中症を疑う症状

意識はあるか
水分摂取は可能か

NO

YES

塩分
水分摂取

症状の改善

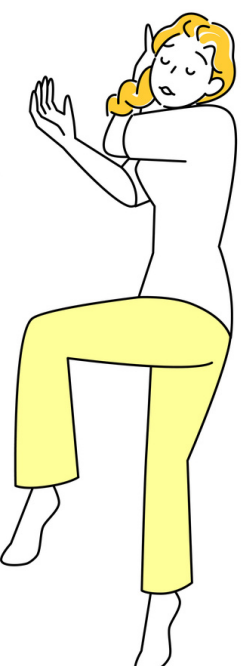
NO

回復体位

YES

必要に応じて
病院へ

下あごを前に出して軌道を確認する



両腕の肘を曲げ

上側の手の甲を顔の下に入れる

上側の膝を90度に曲げ
後ろに倒れないようにする