

熱中症（迷ったらすぐに119）

- ① 熱中症への対応(複数人に対応できる場合は、携帯で患者の様子を動画撮影しておき病院へ提出できるようにしておくとい)

熱中症の種類は、次の通りである。初動対応が大切である。

種類	症状	初動対応
熱失神	めまい 失神(一過性の意識喪失)	冷房の効いた部屋へ移動させ、足を高くして寝かせる。
熱痙攣 ねつけいれん	痛みを伴う痙攣 (足、腕、腹部など)	整理食塩水(0.9%食塩水)など濃いめの食塩水の補給、点滴 痙攣が始まった時間、横向きに寝かすなど
熱疲労	脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気	スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給。 嘔吐で飲めないときは点滴
熱射病 危険!	意識障害(応答が鈍い、言動がおかしいなど)、昏睡状態、多臓器不全	迅速な冷却措置(アイスパス、水をかけながら風を送る、大きな血管があるところを冷やす) 緊急搬送!

- ② 熱中症(疑いも含む)に対する判断と応急措置について(迷った時は救急車を呼ぶこと)

