

3. 熱中症を疑ったときには何をすべきか

3. 熱中症を疑ったときには何をすべきか

熱中症を疑った時には、死に直面した緊急事態であることをまず認識しなければなりません。重症の場合は救急隊を呼ぶことはもとより、現場ですぐに体を冷やし始めることが必要です。

現場での応急措置

① 涼しい環境への避難

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

- ・ 衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。
- ・ 露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やします。
- ・ 氷嚢などがあれば、それを頸部、腋窩部（脇の下）、鼠径部（大腿の付け根、股関節部）に当てて皮膚の直下を流れている血液を冷やすことも有効です。
- ・ 深部体温で40℃を超えると全身痙攣（全身をひきつける）、血液凝固障害（血液が固まらない）などの症状も現れます。
- ・ 体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げるができるかにかかっています。
- ・ 救急隊を要請したとしても、救急隊の到着前から冷却を開始することが求められます。

3. 熱中症を疑ったときには何をすべきか

③ 水分・塩分の補給

- ・ 冷たい水を与えます。

冷たい飲み物は胃の表面で熱を奪います。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などが最適です。食塩水（1ℓに1～2gの食塩）も有効です。

- ・ 応答が明瞭で、意識がはっきりしているなら、水分の経口摂取は可能です。
- ・ 「呼び掛けや刺激に対する反応がおかしい」、「応えない」（意識障害がある）時には誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。また「吐き気を訴える」ないし「吐く」という症状は、すでに胃腸の動きが鈍っている証拠です。これらの場合には、経口で水分を入れるのは禁物です。

④ 医療機関へ運ぶ

- ・ 自力で水分の摂取ができないときは、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。
- ・ 実際に、救急搬送される熱中症の半数以上がⅢ度ないしⅡ度（図 2-1）で、医療機関での輸液（静脈注射による水分の投与）や厳重な管理（血圧や尿量のモニタリングなど）が必要となっています。

3. 熱中症を疑ったときには何をすべきか

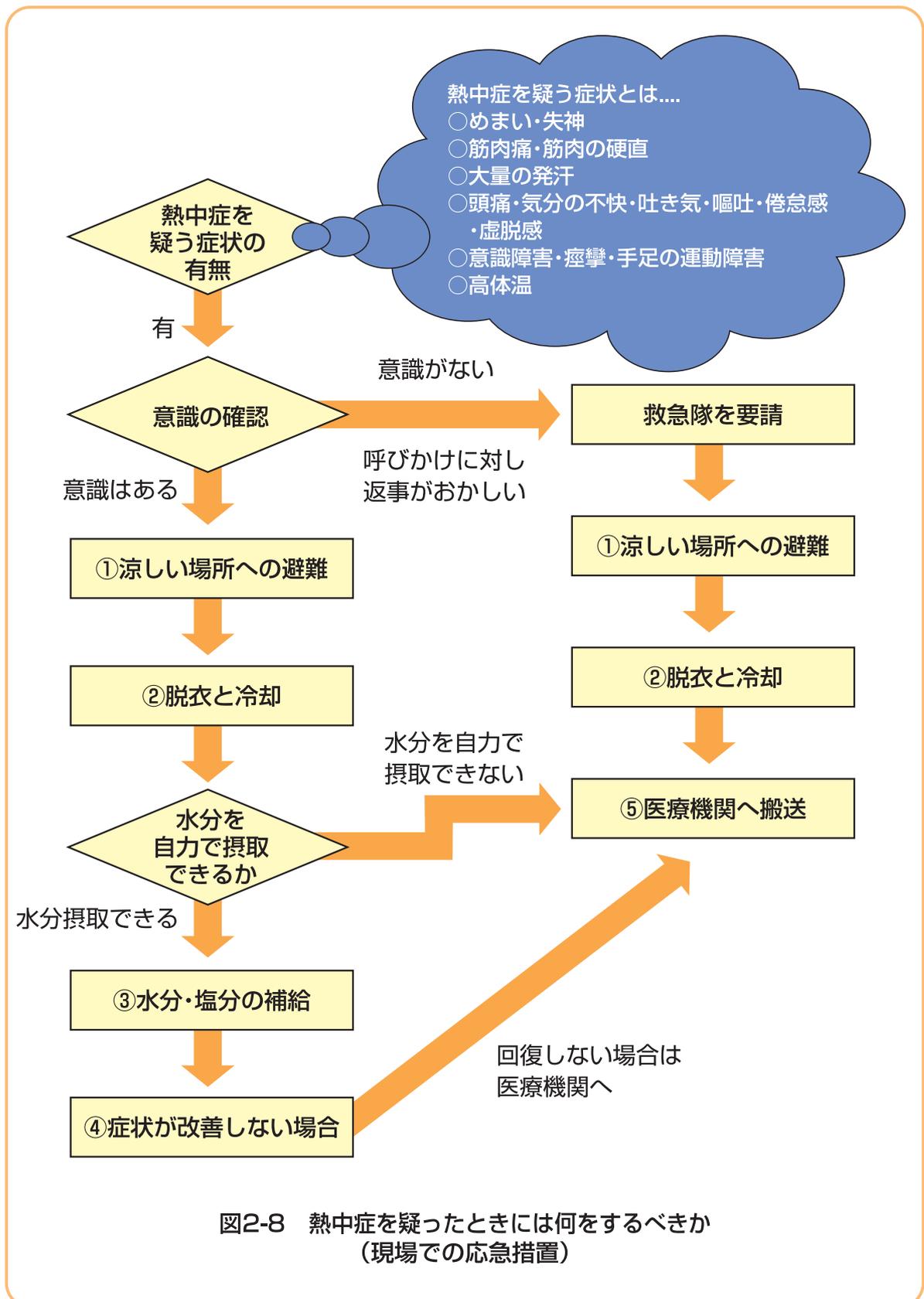


図2-8 熱中症を疑ったときには何をすべきか (現場での応急措置)