

# 熱中症から命を守ろう!!

熱中症は重症度によって、3つの段階に分けられます。  
サイン(症状)が出たら、すぐに対処しましょう。

## 【軽症】

意識ははっきりしている  
手足がしびれる  
めまい、立ちくらみがある  
筋肉のこむら返りがある  
(痛い)



現場で対応し経過観察

## 【中等症】

吐き気がする・吐く  
頭ががんがんする(頭痛)  
からだのだるい(倦怠感)  
意識が何となくおかしい



医療機関を受診

## 【重症】

意識がない  
呼びかけに対し返事が  
おかしい  
からだがひきつける  
(けいれん)  
まっすぐ歩けない・  
走れない  
からだ熱い



救急車要請

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの方が熱中症になってしまったら、  
落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の処置が肝心です。



チェック1

熱中症を疑う症状  
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)

はい

チェック2

呼びかけに応えますか?

いいえ

救急車を呼ぶ

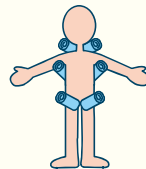
救急車が到着するまでの間に応急処置を始めま  
しょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に  
水を飲ませてはいけません。



救急車を待つ間

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、腋の下、太腿の  
つけ根を集中的に冷やしましょう。  
スポーツや激しい作業・労働などに  
よって起きる労作性熱中症の場合は、  
全身を冷たい水に浸す等の冷却法も  
有効です。



はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3

水分を自力で摂取できますか?

いいえ

水分・塩分を補給する

はい



大量に汗をかいている  
場合は、塩分の入った  
スポーツドリンクや経口  
補水液、食塩水がよい  
でしょう

チェック4

症状がよくなりましたか?

いいえ

すみやかに医療機関へ

本人が倒れたときの状況を  
知っている人が付き添って、  
発症時の状態を伝えましょう。



はい

そのまま安静にして十分休息をとり、  
回復したら帰宅しましょう

「熱中症環境保健マニュアル 2022」(環境省)  
([https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_manual.php](https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php))をもとに金沢市作成

# 熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートが発表されたら 「熱中症予防行動」を徹底しましょう

予防ができているかをチェックしましょう

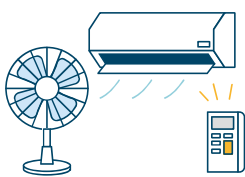
熱中症警戒アラート

気温が著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがある場合に発表

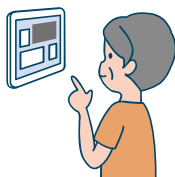
熱中症**特別**警戒アラート

気温が**特に**著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る**重大な**被害が生ずるおそれがある場合に発表

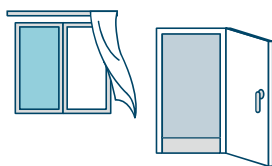
エアコン・扇風機  
を上手に使用して  
いる



部屋の温度を  
測っている



部屋の風通しを  
良くしている



こまめに水分・塩分  
を補給している



1日あたり1.2ℓを目安に  
水分を補給  
起床時、入浴前後に水分  
を補給

涼しい場所・  
施設を利用  
している



涼しい服装を  
している  
外出時には  
日傘、帽子



暑いときは  
無理をしない



シャワーや  
タオルで体  
を冷やす



緊急時や困った  
時の連絡先を  
確認している



クーリングシェルター(涼しい場所・施設)が開放されます。

**クーリングシェルターについては  
開放時期を含めて、詳細は  
金沢市HPをご覧ください。**

**高齢者の方は特にご注意!!**

理由

- ① 体温調節機能が低下している
- ② 汗をかきにくい
- ③ 暑さやのどの渇きを感じにくい
- ④ 体内の水分量が少ない
- ⑤ 冷房に抵抗を感じる方が多い