

軽 度(Ⅰ度): めまい・立ちくらみ・筋肉こむら返り・手足痺れ・気分不良
中等度(Ⅱ度): 頭痛・嘔気 嘔吐・体のだるさ・力が入らない
重 度(Ⅲ度): 高体温・意識消失・全身痙攣・呼びかけに反応しない・
真っ直ぐに歩けない、走れない

救急搬送の目安としては、Ⅰ度の症状が徐々に改善している場合には、現場での応急処置と見守りでよいとされていますが、それ以外は病院受診が推奨されます。Ⅱ度以上の症状が出ている場合は勿論、Ⅰ度の症状に改善がみられない場合には速やかに病院を受診してください。

応急処置



(図 1)

熱中症が疑われる場合は、まず涼しい場所へ移動しましょう。冷房の効いた部屋や、屋外では風通しのよい日陰で、できるだけ早く、体を冷やしてください。衣服を緩めて、体から熱を逃がしましょう。体温を下げるためには、**冷やした水のペットボトル、氷枕などを使って両側の首筋や、腋の下、足の付け根を冷やす**と効果的に体温を下げるができます。(図 1)

水分と塩分を補給しましょう。冷たい水を自分で持って飲んでもらうと、体にこもった熱を奪うだけでなく、水分補給もできます。また、経口補水液やスポーツドリンクを飲めば、汗で失われた塩分も適切に補えます。只 嘔気を訴えたり、意識がなかったりするなど、自分で水分を摂ることができない場合は、口から水分を補給するのは禁物です。直ぐに病院へ救急搬送してください。