

### 熱中症を疑った時には何をすべきか

#### 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裏面で熱を奪います。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、すでに胃腸の働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。

### 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。

実際に熱中症の半数近くがⅢ度ないしⅡ度で、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。

熱中症の疑いがある患者について医療機関が知りたいこと（わかる範囲で記入してください）

① 不具合になるまでの状況

- ・食事や飲水の摂取（十分な水分と塩分補給があったか） 無 有
- ・活動場所 屋内、野外 日陰、日向  
気温（ ）℃ 湿度（ ）% 暑さ指数（ ）℃
- ・何時間その場所にいたか（ ）時間
- ・活動内容  
（ ）
- ・どんな服装をしていたか（熱がこもりやすいか）（ ）  
帽子 無 有
- ・一緒に活動・労働していて通常と異なる点として何か気づいたか  
（ ）

② 不具合になった時の状況

- 無 有
- ・失神、立ちくらみ 無 有
- ・頭痛 無 有
- ・めまい（目が回る） 無 有
- ・のどの渇き（口渇感） 無 有
- ・吐き気、嘔吐 無 有
- ・倦怠感 無 有
- ・四肢や腹筋のこむら返り（痛い） 無 有
- ・体温（ ）℃ [脇下温、その他（ ）]
- ・脈の数 不規則 速い 遅い（ ）回/分
- ・呼吸の数 不規則 速い 遅い（ ）回/分
- ・意識の状態 目を開けている ウトウトしがち 刺激で開眼 開眼しない
- ・発汗の程度 極めて多い（だらだら） 多い 少ない ない
- ・行動の異常（訳のわからない発語など） 無 有
- ・現場での緊急措置の有無と方法 無 有（方法： ）

③ 最近の状況

- ・今シーズンいつから活動を始めたか 日前 週間前 ヶ月前
- ・体調（コンディション・疲労） 良好 平常 不良
- ・睡眠が足りているか 充分 不足
- ・風邪を引いていたか 無 有
- ・二日酔い 無 有

④ その他

- ・身長・体重（ c m k g）
- ・いままでに熱中症になったことがあるか 無 有
- ・いままでに病気をしたことがあるか【特に糖尿病、高血圧、心臓疾患、その他】  
（ ）
- ・現在服用中の薬はあるか  
（ ）
- ・酒やタバコの習慣はあるか  
（ ）