



熱中症号

6月に入り、どんどんと暑い日が増えてきましたね。毎年のように今年は平年よりも暑いと言われていますが、令和7年も同様に平年より暑い夏になりそうです。これからの季節で注意しないといけないことは熱中症です。一人ひとりが自分の体は自分で守るという気持ちをもって、熱中症の予防・対策をして夏を乗り越えましょう。

熱中症ってなに？

私たちは汗をかくことで体温調節していますが、高温の炎天下で大量に汗をかきすぎると、体の中の水分や塩分が失われ、体温調節がうまくできなくなってしまいます。その結果、引き起こされる症状のことを熱中症といいます。



どんな症状がでるの？

「暑熱環境にさらされた」という条件が明らかで、立ち眩み等の症状が見られたときに、熱中症を疑います。重症度は、「具体的な治療の必要性」の観点から、Ⅰ度～Ⅳ度に分類されています。熱中症が起きた時には、早い段階で水分摂取（塩分を含む）や体の冷却・休養をしてⅡ度にまでいかないように予防・対策することが大切になります。

熱中症の症状と重症度分類		
分類	症状	対応
Ⅰ度 	○意識ははっきりしている ・めまい、立ちくらみがある ・筋肉痛、こむら返りがある ・大量の発汗がある ・生あくびがでる	＜応急手当と見守り＞ ⇒涼しい場所での安静や体の冷却、食塩を含む飲料や経口補水液での水分補給を行います。
Ⅱ度 	○意識がなんとなくおかしい ・吐き気がある or 吐く ・頭ががらがらする（＝頭痛） ・体がだるい（＝倦怠感）	＜医療機関を受診または救急搬送＞ ⇒Ⅰ度と同様の対応を行います。 ※水分をとれないときには点滴を行う必要があります。
Ⅲ度 	○意識がない、呼びかけに対して返事がおかしい ・体がひきつる（＝痙攣） ・まったく歩けない or 走れない ・体が熱い	＜救急搬送（入院治療が必要です）＞ ⇒全身の冷却を行います。 一刻も早く深部体温を 39℃以下にする必要があります。
Ⅳ度	○意識がない ・脇で測定した体温が40℃以上、あるいは皮膚が明らかに熱い	

熱中症が起きてしまったら

～熱中症対応フローチャート～



暑熱環境での体調不良か？

はい…救急対応の開始

意識障害または**重度の症状**があるか？

はい

**119番通報と
全身冷却の開始**

意識障害または
重度の症状が現れた

いいえ

熱中症の5つの基本対応を行う

水分補給ができるか？

いいえ

はい

30分以内で症状の回復があるか？

いいえ

はい

対応を継続して経過観察

重度の症状

- ☐ まっすぐ歩けない、走れない
- ☐ 過呼吸
- ☐ ペットボトルの蓋を自力で開けられない
- ☐ かなりの衰弱
- ☐ 全身のけいれん など

熱中症の5つの基本対応

- ① 涼しい場所に移動させる
- ② 衣類を緩める（ベルトやネクタイも外す）
- ③ 脚を高く挙げる
- ④ 水分補給（塩分を含む）
- ⑤ 全身冷却（首の両側、脇の下、足の付け根）



119番通報

- ・点滴による水分摂取が必要な可能性がある。
- ・熱中症の5つの基本対応を行っても、30分以上症状が回復しない場合は、重度の熱中症の可能性があるので、全身冷却を開始する。

全身冷却(重症例の場合)

- ① 氷水浴法、② 水道水散布法、
 - ③ 全身アイスタオル法などがあります。
- 傷病者が「寒い」というか、救急隊が到着するまでは続けてください。

