

熱中症

1 症状と重症度分類

分類	症状	重症度
I 度	めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直 手足のしびれ・気分の不快	現場での応急処置で対応できる軽症
II 度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感	病院への搬送を必要とする中等症
III 度	II 度の症状に加え 意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温 肝機能異常・腎機能障害・血液凝固障害	入院して集中治療の必要性のある重症

重症度の判定に重要な点は意識がしっかりしているかどうかです。少しでも意識がおかしい場合には II 度以上と判断し、病院への搬送が必要です。

2 熱中症を疑う要因

① 環境因子

- ・気温が高い、湿度が高い
- ・風が弱い、日差しが強い
- ・照り返しが強い、輻射熱が強い
- ・急に暑くなった

② 熱中症の危険信号

- ・高い体温
- ・赤い、熱い、乾いた皮膚（全く汗をかかない、触るととても熱い）
- ・ズキンズキンとする頭痛
- ・めまい、吐き気
- ・意識の障害（応答が異常である、呼びかけに反応がない等）

3 現場での応急処置

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等に避難させます。

② 脱衣と冷却

衣服を脱がせて、体からの熱の放散を助ける（傷病者が女性の場合は、救護者は男女がよい）
できるだけ早く体温を冷却する。（救急車を待つ間も）

③ 水分・塩分の補給

応答が明瞭で、意識がはっきりしているなら、冷やした水分を口からどんどん与えます。応答の反応がおかしい場合や吐き気のある場合は、無理に口から飲むことは危険です。

④ 医療機関へ運ぶ

自力で水分の摂取ができないときや、意識障害があるときは緊急で医療機関に搬送することが最優先です。