

熱中症のI度の症状が見られたら 経口補水液による水と塩分の補給と涼しい場所での休憩を

熱中症のI度の症状



涼しい場所での
休憩

身体を
冷やす

経口補水液を
飲む

※必ず誰かが付き添い、様子を見守りましょう



経口補水液の飲み方

500mL～1000mLを目安に無理のない速さで飲みましょう。
その後は、ゆっくりと飲みながら様子を見ましょう。



熱中症は重症化すると命にかかります。
命を守り後遺症を残さないためにも、
速やかな対処が大切です。

医療機関での診察が必要？ 迷った時の目安

● 現場で対処できる (I度の症状)

- ①意識がしっかりしている ②普段通り、しっかりと自力で飲める

● 医療機関へ

(II度・III度の症状がある、I度の症状が改善しない)

- ①いつもは自分の力で開けられるペットボトルのキャップが開けられない
②意識がはっきりしない(自分の名前・時間が分からない)
③飲み物が飲めない、口からこぼれてしまう

(参考) 熱中症重症度分類2015

分類	症状	治療
I度	<ul style="list-style-type: none"> めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉の硬直(こむら返り) 意識障害はない 	<p><u>通常は現場で対応可能</u> 冷所での安静、体を冷やす、経口的に水とナトリウムの補給を。</p>
II度	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感(カラダがぐったりする、力が入らないなど) 集中力・判断力の低下 	<p><u>医療機関での診察が必要</u> 体温管理、安静、十分な水とナトリウムの補給を(経口摂取困難な時は点滴にて)。</p>
III度	<ul style="list-style-type: none"> 意識障害、痙攣発作(呼びかけや刺激への反応がおかしい・カラダにガクガクとひきつけがある) 	<p><u>入院・集中治療が必要</u></p>

日本救急医学会熱中症診療ガイドライン2015より作成