

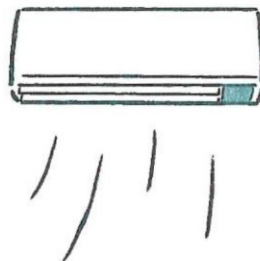
熱中症になったときの応急処置

もし、家族や知り合いが熱中症の症状を訴えていたり、本人が大丈夫だと言っている、明らかに体調が悪そうだと感じたりした場合には、応急処置をしましょう。症状が重い、または改善しない場合には、すぐに医療機関を受診させてください。

応急処置のポイント

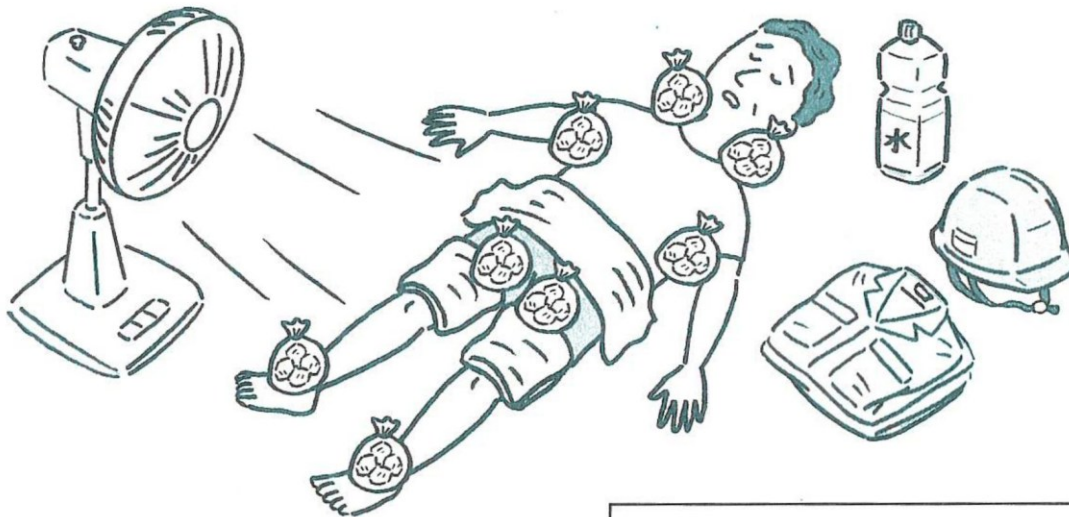
扇風機やエアコンなどで 身体に風を当てる

霧吹きなどで体表に水をかけたり、濡れたタオルを腹部や太ももなど血管が集中する部位にかぶせたりすると、より効果的です。



- ・首筋
 - ・わきの下
 - ・脚の付け根
 - ・足首
- に氷などを当てる

太い動脈が通る部位を冷やすことが大切です。



水分・塩分・経口補水液などを摂取

心臓・腎臓に疾患がある場合、経口補水液の瞬時の多量摂取は危険なため注意しましょう。

症状が重い、または改善しない場合は医療機関へ！

熱中症を疑う症状がみられる人が呼びかけに応じない場合、すぐに救急車を呼びましょう。呼びかけへの反応が悪いときは、無理に水を飲ませるはいけません。救急車が到着したら、本人が倒れたときの様子を知る人が必ず付き添い、状況を伝えましょう。

イラスト：中村知史、医療監修：萩原誠久（内科・循環器内科医、東京女子医科大学循環器内科 前主任教授）

※この「耳寄り情報」は『TKCビジネスワンポイントニュース』購読事務所に1部ずつお送りしております。
本誌の参考資料としてご利用ください。