

注意していても熱中症になってしまったら

熱中症の応急処置

チェック1
熱中症を疑う症状がありますか？
(めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温)



はい

チェック2
意識がありますか？

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。意識がないのに無理に水を飲ませてはいけません。

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう。

チェック3
水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のうなどがあれば、首、わきの下、大腿の付け根を集中的に冷やしましょう。

はい

水分・塩分を補給する

チェック4
症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。

はい

そのまま安静にして、十分に休息をとりましょう。

お医者さんに行くべきか迷ったら…

救急電話相談

救急電話相談や、受診可能な医療機関を案内しています。



#7119 または 048-824-4199 (365日・24時間対応)
※番号を十分ご確認のうえお電話ください。

AI救急相談

家庭での対処方法や受診の必要性を、スマートフォンを使ってチャット形式で相談できます。

埼玉県AI相談



で検索！

*もしもの場合に備え、ブックマークしておくことをおすすめします。

小児科・産婦人科オンライン

LINEアプリや電話のビデオ通話や音声通話、メッセージによる相談事業です。

小児科オンライン 【<https://syounika.jp/lp/study/yokoze>】
産婦人科オンライン 【<https://obstetrics.jp/lp/study/yokoze>】



登録はこちらから

お問い合わせ
ご相談は

健康づくり課(1階3番窓口) ☎25-0116