いのちに関わる身近な危険！ 熱中症

予防と手当で健康といのちを守る

1. 熱中症の症状

高温・多湿・風が弱い環境で次の症状があったら要注意

めまい
立ちくらみ
生あくび

大量の発汗
筋肉痛
こむら返り

→ 症状が進むと

頭痛
嘔吐
倦怠感

判断力の低下
集中力の低下
虚脱感

2. 手　当

STEP1　できるだけ早く　涼しい場所へ避難

○風通しの良い日陰や、冷房が効いている室内に避難
○厚い衣服は脱がせる

STEP2　できるだけ早く　体を冷やす！

○首・脇・脚の付け根を冷やす
○体（胸・腹の体表面）に水をかける
○濡れたタオルで覆う、扇風機やうちわで風をあてる
○手のひらや足の裏を冷やすことも有効

STEP3　水分と塩分補給

○意識があり吐き気がない場合は、経口補水液、スポーツ飲料などを飲ませる

注　意　次のような症状で手当の判断に迷う場合は、**直ちに119番通報を!**

○水分が補給できない
○症状に改善が見られない
○呼びかけへの反応がおかしい
○全身のけいれん

○救急隊の到着前から**冷却を開始する**
○反応（意識）がなく、普段どおりの呼吸がない場合

一次救命処置（心肺蘇生とAEDを用いた電気ショック）を行う

（参考動画：心肺蘇生とAEDの使い方）

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society 茨城県支部
〒310-0914　水戸市小吹町2551
お問い合わせ　事業推進課　029-284-1381

20250601　Vr 1

3. 事故予防

日常生活の工夫で熱中症を予防

○**涼しい環境を選ぶ**：屋外では日陰、室内では扇風機やエアコンを活用

○**服装の工夫**：通気性・吸汗・速乾素材の衣類や帽子を着用

○**こまめな水分補給**：喉が渇く前から水分を摂る

○**暑さに慣れる体づくり**：日頃から汗をかく習慣を

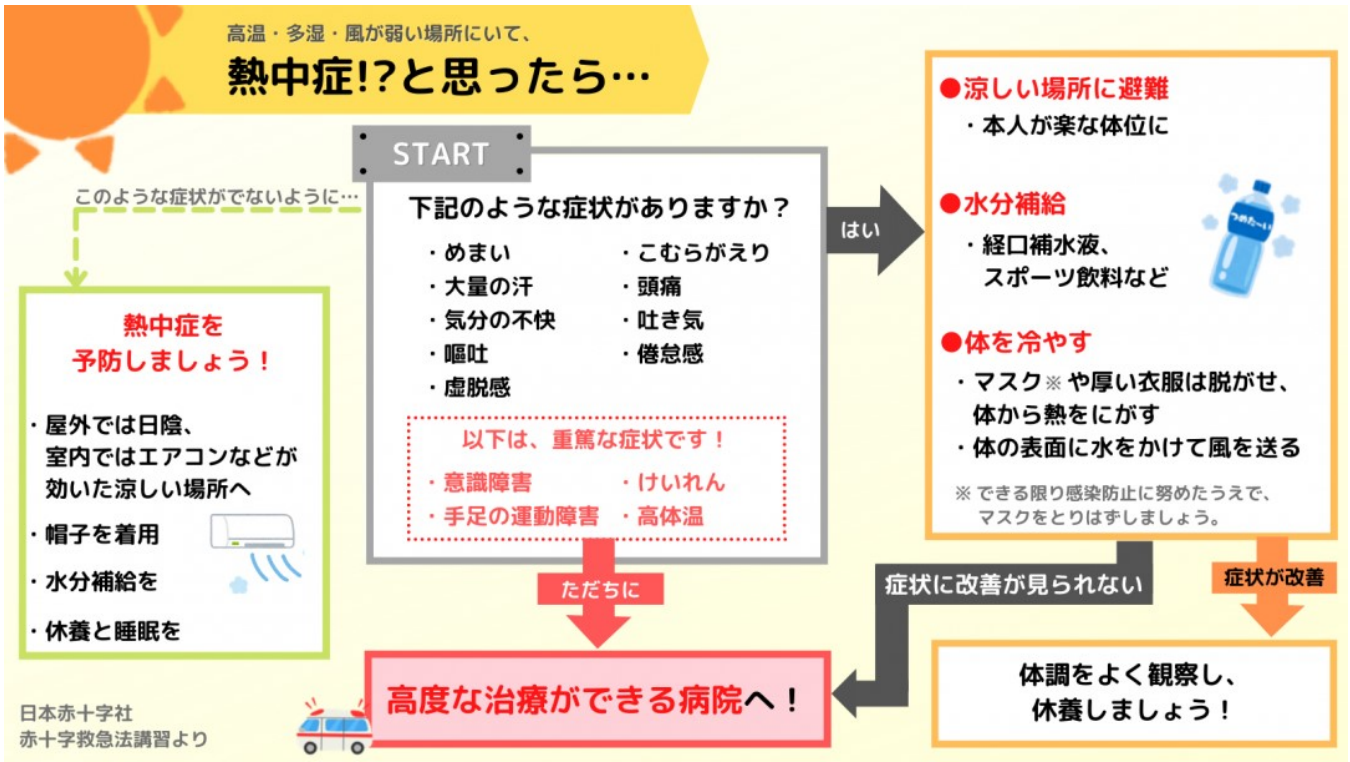
○**体調管理**：疲労・睡眠不足・持病・薬の影響にも注意

○**周囲との協力**：集団生活ではお互いに配慮を

○**乳幼児の注意事項**：ベビーカーは地面からの伝わる熱の影響を受けやすいので注意を
子どもを炎天下、自動車の中、暑い室内などに残さないように

○**高齢者の注意事項**：高齢者は暑さや喉の渇きを感じにくく、体温調節機能が低下している
周囲の人は「水分とってますか？」などの声かけを定期的に

4. ま と め



参考　傷病者の観察

熱中症も含め病気やケガの手当てには、現場と傷病者を詳しく観察する必要があります。

（観察の動画）

参考　搬　送

涼しい場所への避難など、傷病者を動かす際は、正しい手順で搬送する必要があります。

（搬送の動画）

気候変動の影響に対し、私たちにできること

地球温暖化をもたらす気候変動は、人間のいのちと健康、尊厳を脅かす人道危機です。
日本赤十字社茨城県支部と一緒に、環境と人道の未来を考え、行動してみませんか？

気候変動の情報発信中！