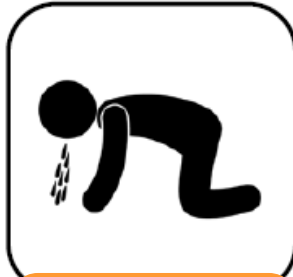


これらの症状は熱中症のサインです！

こんな自覚症状がありませんか？



手足がつる



吐き気



なんとなく体調が悪い



立ちくらみ・めまい



汗のかき方がおかしい

すぐに疲れる

近くにこんな人がいませんか？



イライラしている



呼びかけに応じない



フラフラしている



ボーっとしている

あの人、熱中症かな？と思ったら

夜間・休日に発生した場合は、**救護（下図フローの意識の確認まで）を最優先したうえで**
夜間・休日連絡組織図に従って管理職者へ連絡してください。

熱中症と思われる
人を発見

熱中症が疑われる症状

【他覚症状】ふらつき、生あくび、失神、大量の発汗、けいれんなど
【自覚症状】めまい、筋肉痛、筋肉がつる、頭痛、不快感、吐き気
倦怠感、高体温など

応援を
呼んで！

身体を冷やす

身体の冷却方法

- 作業着を脱がせて、全身に水をかけてできるだけ早く全身を冷却する。但し**B棟内は溶剤を吸入するおそれがあるので、必ず外に運び出すこと。**(搬出が困難な場合はその場で冷却してもよい)
- 誤って水を飲み込まないように注意する。(意識状態が悪い場合は特に注意が必要)
- 十分に体温が下がるまで継続すること。119番通報した場合は救急隊が到着するまで継続すること。
- 同時に扇風機をあてたり、氷などで首、脇の下、太ももの付け根などを冷やすのも効果がある。

同時
並行で！

意識の確認

意識の確認方法

- 返事がおかしかったり、ボーっとしたりしていないか？
 - 名前を呼んで応答するか？
 - 簡単な問いかけにきちんと答えられるか？
- 意識状態が悪いときは、**ためらわずに119番へ通報する。**判断に迷うときは救急安心センター事業#7119へ相談する。

異常等あり

異常等なし

119番通報

自力での水分摂取

できない

できる

病院へ搬送

自力で水分摂取できる場合は、継続的に水分、塩分を摂取させる。

経過観察

病院への搬送・経過観察時の注意点

- 病院へは**必ず誰かが付き添うこと(一人で行かせない)**。また経過観察中は一人きりになる時間を極力なくすこと。
- 意識がしっかりしていて、水分摂取もできる状態であっても、頭痛や吐き気、倦怠感などが見られるときは病院への搬送を検討すること。
- 経過観察中に状態が悪化した場合は**ためらわずに119番へ通報する**。判断に迷うときは救急安心センター事業#7119へ相談する。

回復しない
または悪化した

回復した

病院へ搬送
119番通報

帰宅させるときの注意点

- 必要に応じて付き添うこと。または家族へ連絡してから帰らせること。
- 付き添わない場合は、帰宅後に上司に無事帰宅したことを連絡すること。

回復

すぐに身体を冷やす！



- 作業着を脱がせて、全身に水をかけてできるだけ早く全身を冷却しましょう。B棟内は溶剤を吸入するおそれがあるので、必ず外に運び出してからおこなってください。
(搬出が困難な場合はその場で冷却しても構いません)
- 誤って水を飲み込ませないように注意しましょう。
(意識状態が悪い場合は特に注意が必要です)
- 十分に体温が低下するまで冷却し続けてください。
(119番通報した場合は救急隊が到着するまで継続してください)
- 同時に扇風機をあてたり、氷などで首、脇の下、太ももの付け根などを冷やすことも効果があります。

いかに早く体温を下げられるかが、熱中症から命を救うカギになります！

脱水状態のセルフチェック

1. 皮膚をつまみ上げる

手の甲の皮膚をつまみ上げて放し元に戻るのに2秒以上かかれば
脱水の疑いあり



2. 爪を押す

(1)親指の爪を逆の指でつまむ



(2)つまんだ指を放したとき、白かった爪の色がピンク色に戻るのに3秒以上かかれば脱水の疑いあり



3. 尿の色を確認する

尿の色で脱水状態のチェックができます。

①	いい感じですよ。普段通りに水分をとりましょう。
②	問題はありませんが、もう少し給水しましょう(コップ1杯程度)。
③	1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。 屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。
④	今すぐ250mlの水分をとりましょう。 屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。
⑤	今すぐ1000mlの水分をとりましょう。 この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっているときは、 脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。

身体の水分量が不足