

熱中症対応マニュアル

2023年8月 改訂第3版

熱中症を疑う症状

軽度

- ☐ めまい、失神
- ☐ 筋肉痛、筋肉の硬直
- ☐ 気分が悪い
- ☐ 手足のしびれ

中等度

- ☐ 頭痛
- ☐ 吐き気や嘔吐
- ☐ 体がだるい

重度

- ☐ 意識がない
- ☐ けいれん
- ☐ 体が動かない
- ☐ 体が熱い

YES



意識はあるか
水分摂取は可能か

NO

YES

水分・塩分を摂取



症状は改善したか

NO

YES

当日のスポーツ参加は中止し、
少なくとも翌日までは経過観察をする

救急対応

119番通報



涼しい場所への避難



脱衣と冷却

可能な限り全身の冷却に努める



医療機関を受診

以下の場合も医療機関へ

- ・ 中等度以上の症状が出て、軽快した時
- ・ 軽度の症状でも、長引く時



Spolink
JAPAN