

重症度	症状	対策
I 度 (応急処置と見守り)	<ul style="list-style-type: none"> •めまいがする、立ちくらみがする •筋肉が痛い。 •大量の汗が出る。 	<ul style="list-style-type: none"> •涼しい場所に移り体を冷やし、水分・塩分をとる。 •改善しない又は悪化する場合は、病院へ行く。
II 度 (医療機関へ)	<ul style="list-style-type: none"> •頭が痛い。 •体がだるい、ぐったりする。力が入らない。 •吐き気がする。吐く。 	<ul style="list-style-type: none"> •涼しい場所に移り、水分・塩分をとる。 •(自分で水分・塩分をとれなければ)すぐに病院へ行く。
III 度 (入院加療)	<ul style="list-style-type: none"> •意識がない。 •体にひきつけが起こる。けいれんする。 •まっすぐに走れない、歩けない。 •体温が高い。 	<p>(すぐに救急隊を要請してください！)</p> <ul style="list-style-type: none"> •首や脇の下、足の付け根を水や氷で冷やし、すぐに救急車を要請する。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

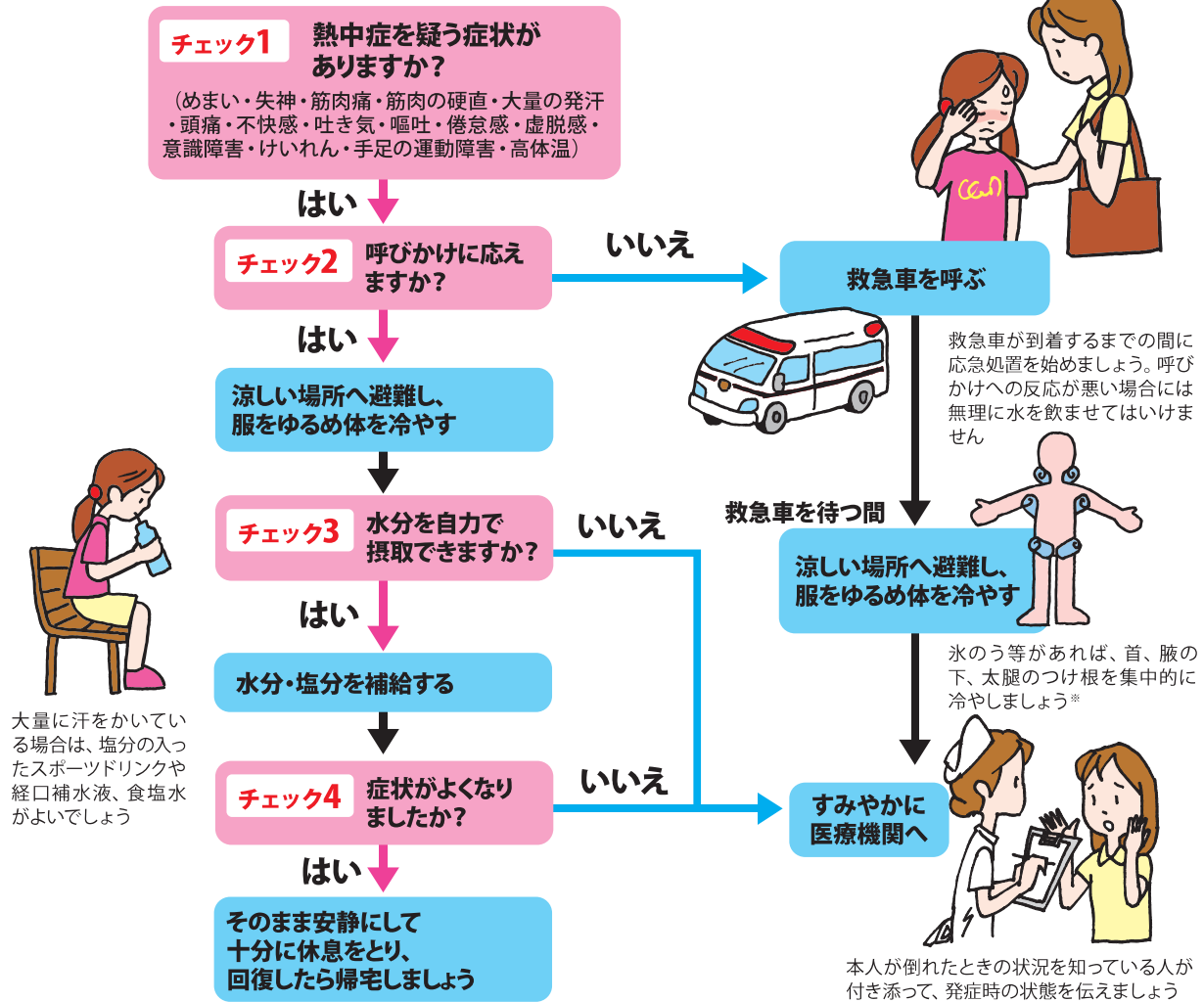


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

コラム “どこを冷やすか？”

文中やイラストでも示しているように、体表近くに太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的です。なぜならそこは大量の血液がゆっくり体内に戻っていく場所だからです。具体的には、頸部の両側、腋の下、足の付け根の前面（鼠径部^{そけいぶ}）等です。そこに保冷剤や氷枕（なければ自販機で買った冷えたペットボトルやかち割り氷）をタオルでくるんで当て、皮膚を通して静脈血を冷やし、結果として体内を冷やすことができます。冷やした水分（経口補水液）を摂らせることは、体内から体を冷やすとともに水分補給にもなり一石二鳥です。また、濡れタオルを体にあて、扇風機やうちわ等で風を当て、水を蒸発させ体と冷やす方法もあります。

熱が出た時に顔の額に市販のジェルタイプのシートを張っているお子さんをよく見かけますが、残念ながら体を冷やす効果はありませんので、熱中症の治療には効果はありません。