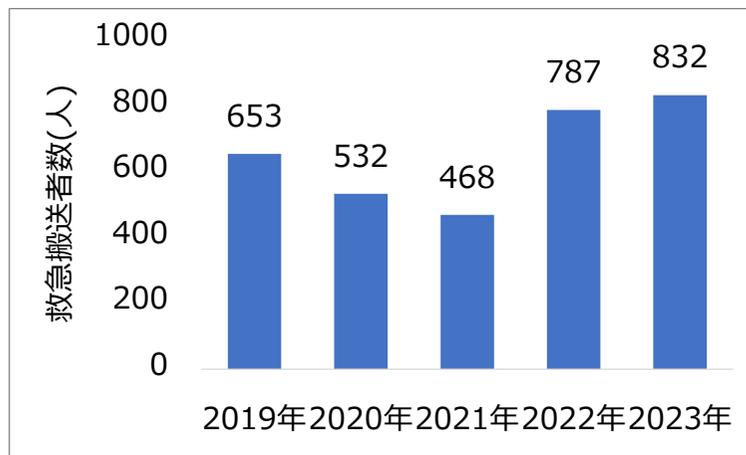


1. 熱中症予防・対応

○熱中症による救急搬送者数の経年変化 (福岡市)



○救急搬送の目安

次の症状がある場合

➔ **救急車を要請** + 応急手当を行う

- ・意識障害 (受答えや会話がおかしい)
- ・けいれん
- ・運動障害 (普段通りに歩けないなど)
- ・体が熱い

○熱中症予防のポイント

- ・エアコンなどを使用し、室温を28℃以下に保つ
- ・こまめに水分補給をする
- ・保冷グッズを活用
- ・すだれや遮光カーテンを使用し、直射日光を遮る
- ・涼しい服装をし、外出時には日傘や帽子を使用

熱中症を疑う症状が良くならない場合は、医療機関を受診

※福岡市HPを元に作成

応急手当のポイント...➔

涼しい場所へ移動し、服をゆるめ、安静にしましょう。
クーラー、扇風機、うちわを使い、**体を冷やしましょう。**



クーラーがない場所で体を冷やすには？

- 首やわきの下、太もものつけねを、冷たいおしぼり、保冷剤、氷のう、冷たいペットボトルで冷やしましょう。
(冷蔵庫に、おしぼりを冷やしておきましょう。)
- 冷たい水分をとりましょう。



2. 熱中症の重症度分類

○日本救急医学会 熱中症重症度分類

※日本救急医学会熱中症診療ガイドライン2024を元に作成

分類	症状	治療
I度	めまい、大量の発汗、欠神、 筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）	冷所で安静、体表冷却、水分塩分補給 症状が改善しない場合は医療機関へ
II度	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、 集中力や判断力の低下	医療機関での診察
III度	下記の3つのうちのいずれかを含む (1) 中枢神経障害 (2) 肝・腎機能障害 (3) 血液凝固異常	入院加療（場合により集中治療）
IV度（最重症）	深部体温が40度以上で重い意識障害	体を即座に冷却する アクティブ・クーリング

新設

➡暑い日が続くなか不要不急の外出は控えましょう