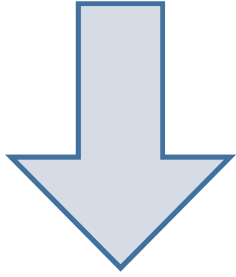


# 熱中症になってしまったら 熱中症EAP (Emergency Action Plan)

## 熱中症を疑う症状

- 重症度Ⅰ度** \*手足のしびれ \*めまい、立ちくらみ  
\*筋肉のこむら返り(痛み) \*気分が悪い、ボーとする
- 重症度Ⅱ度** \*頭痛 \*吐き気・嘔吐 \*倦怠感 \*意識が普通でない
- 重症度Ⅲ度** \*意識消失 \*けいれん \*呼びかけに対して反応がおかしい  
\*まっすぐに歩けない・走れない

チェック✓



## 意識障害の有無

あり

## 救急隊を要請

- \*意識消失
- \*意識がもうろうとしている
- \*応答が鈍い
- \*言動が不自然等、  
少しでも意識がおかしい場合。

チェック✓

なし

- ☆連絡・連携先
  - \*責任者 ( )
  - \*スタッフ ( )
- ☆役割分担
  - \*AED ( )
  - \*他のスタッフへの応援 ( )
  - \*記録(気温・湿度・時間等) ( )
  - \*救急隊の誘導 ( )

## 涼しい場所への避難

チェック✓

## 自力で水分摂取可能か



## 涼しい場所への避難 脱衣と冷却

衣服をゆるめ、  
氷・アイスパック・  
扇風機等で冷却

できる

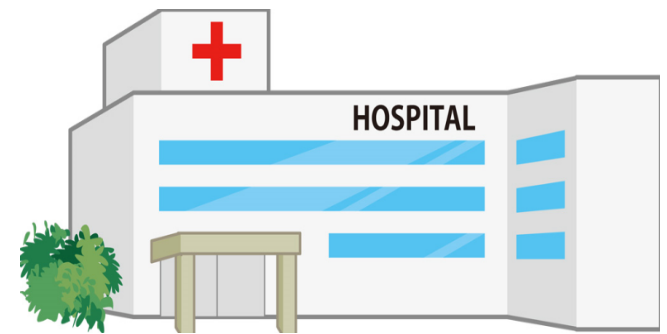
## 水分・塩分の補給

できない

## 症状改善の有無

改善しない

## 医療機関へ搬送



改善

## 経過観察

### ◎ポイント

- 連絡先の電話番号を記したラミネート加工の対応フロー図を作成し、各活動場所に常設することにより、熱中症発生時の的確で迅速な対応に役立ちます。
- 携帯電話、スマートフォンによる連絡履歴は、救急隊の要請時間など事故対応時の客観的記録となります。  
※緊急時の対応を考慮し、可能であれば、指導者は活動場所にて携帯電話・スマートフォンを携帯しておくことにより、より迅速な救急隊の要請と正確な時間の記録保存等に役立ちます。

