店舗・施設における熱中症対応マニュアル

- このマニュアルは、各店舗・施設にお見えになったお客様の具合が悪くなり、熱中症が疑われる場合に利用するために作成したものです。
- 対応に不安を感じる場合には無理はせず、周りの人へ助けを求め、受診すべきか迷ったら県救急電話相談#7119へ相談ください。
- 熱中症の予防については、当課作成の「熱中症予防5つのポイント」リーフレットを参照ください。

埼玉県ホームページ「熱中症予防 5つのポイント」

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/5point.html>

1. 熱中症を引き起こす条件

<環境>	<からだ>	<行動>
<ul style="list-style-type: none"> ・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い ・日差しが強い ・締め切った室内 ・急に暑くなった日 <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者、乳幼児、肥満 ・からだに障害のある人 ・持病（腎臓病、心臓病、精神疾患等） ・低栄養状態 ・脱水状態 ・体調不良 <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・激しい運動 ・慣れない運動 ・長時間の屋外作業 ・水分補給がしにくい行動 <p style="text-align: right;">など</p>

2. こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

重症度	症 状
Ⅰ度	めまい、立ちくらみ、筋肉がつる（筋肉痛）、手足のしびれ、気分の不快
Ⅱ度	頭痛、だるさ、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
Ⅲ度	Ⅱ度の症状に加え、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

3. 熱中症が疑われる方がいる場合の対処方法

- 熱中症が疑われる方がいる場合の対処方法を以下に示しています。別添フローも併せて確認ください。
- 熱中症が疑われる場合は、誰かが付き添い、必要に応じて救急車を呼んだり、お客様の了解を得た上で、家族に連絡し、受診を勧める等の対処を行います。

(1) 意識の有無を確認します。

- ・ 意識がない場合 → 救急車を呼び、(2)の対応へ。
- ・ 意識がある場合 → (2)の対応へ。

(2) 涼しい環境への避難、服をゆるめて体を冷やします。

- ・ 風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内等に避難させましょう。
- ・ 衣服を脱がせて、体からの熱の放散を助けます。ベルト、ネクタイ、下着はゆるめて風通しを良くします。
- ・ 皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機等で扇ぐことにより体を冷やします。服や下着の上から少しずつ水をかける方法もあります。
- ・ 保冷剤や氷枕があれば、タオルにくるんで脇の下や足の付け根などに当てて体を冷やします。

(3) 自分で水分を摂取できるかを確認

- ・ できない場合 → 家族に連絡をとり、医療機関への受診を勧める。
- ・ 摂取できる場合 → (4)へ。

(4) 水分補給

- ・ 冷たい水を持たせて自分で飲んでもらう。
- ・ 大量の発汗があった場合には、汗で失われた塩分を適切に補える経口補水液やスポーツドリンク等が最適です。食塩水(水1ℓに1～2gの食塩)も有効です。

※「呼びかけや刺激に対する反応がおかしい」「答えがない(意識障害がある)」時には誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。また「吐き気を訴える」ないし「吐く」という症状は、すでに胃腸の動きが鈍っている証拠です。これらの場合には、口から水分を飲んでもらうのは禁物です。病院での点滴等の処置が必要になる場合があります。

(5) 症状の改善を確認

- ・ 安静にして、十分に休息をとり回復したら帰宅します。
- ・ お客様に一人で帰れるか確認し、必要に応じて家族に連絡しましょう。
- ・ 状態が優れない場合には、受診を勧めましょう。

*参考「熱中症環境保健マニュアル2022」(環境省発行) R06.3改変