

# 公益社団法人深谷市シルバー人材センター 熱中症の恐れのある会員に対する処理

熱中症の恐れのある会員を発見した場合、又はご自身が自覚症状のある場合

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

【他覚症状】 ふらつき、なまあくび、失神、大量の発汗、痙攣等

【自覚症状】 めまい、筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)、頭痛、不快感、吐き気、倦怠感、高体温等

はい

チェック2

呼びかけに応えますか？  
(ご自身の場合は次へ)

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に  
応急処置をはじめましょう。  
呼びかけへの反応が悪い場合  
は無理に水を飲ませてはいけません

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3

自力で水分摂取できますか？  
自分であるけますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ  
体を冷やす

氷のう等があれば、首、わき下、太もも  
の付け根を集中的に冷やしましょう

はい

経口補水液などを補給する



経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる場合があります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、その指示に従ってください。

チェック4

症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている  
人が付き添って、発症時の状況を伝えま  
しょう

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、  
回復したら帰宅しましょう



## ■緊急連絡先

①救急 119または#7119

②深谷市シルバー人材センター 048-573-3345

※土日祝および夜間は会員用緊急ダイヤルへおかけください