



Fluid : 適切な水分補給
Icing : 身体を冷やす
Rest : 安静
Emergency : 救急搬送 / 119番

■Check1解説

熱中症を疑う場合は、上記のCheck1の症状があるかを確認。

症状がある場合は、周囲の方は、人を集め（発症した人が女性の場合は男女複数人）、涼しい場所へ移動させ、安静にさせながら、衣服を緩めて、身体を冷やします。

■Check2解説

Check1の症状があることが自覚できている人は、I (Icing 身体を冷やす) をします。すぐに涼しい場所へ避難し、自分で、衣服を緩めて、首筋、脇のした、そけい部などをよく冷えた水のペットボトルで冷やしてください。氷のうがあればいいのですが、緊急時しかも屋外ではそれは望めません。幸い日本には自動販売機がありますから水のペットボトルを用意して使いましょう。ペットボトルは柔らかいので体表への接着面が大きくとれるため有効です。

すでに意識がないような場合は、すみやかに、E (Emergency 救急搬送/119番) を行なってください。

■Check3解説

F (Fluid 水分補給) です。水分を自分で摂れる人は、水分と共に塩分を定量含んだ経口補水液などを摂ります。自分で水分を摂れない人は、E (Emergency 救急搬送/119番) を頼るか、周囲の人が近くの医療機関へ連れて行ってください。

■Check4解説

R (Rest 安静) が必要です。症状が回復してきても、ゆっくりし、しばらくは安静に。明らかに回復してから行動してください。