I.　熱中症の基本的な知識

1　熱中症とは何か、どのようにして起こるのか

熱中症は、暑い環境にいることで体温が上昇し、重要な臓器が高温にさらされることによって起きる障害の総称であり、死に至るおそれもある危険な状態です。

一般的に、人間の体は体温を一定に保つ機能があり、常に熱を作って体温を上げています（熱産生）。また、暑い環境では、体温が上昇しすぎないよう体外に熱を放出します（熱放散）。

熱中症は、暑い環境により、熱放散よりも熱産生が多くなる、すなわち相対的に体内に熱がたまってしまう状態となることで、様々な症状・障害が発生する病態を言います。

2　熱中症にはどのような症状があるのか

熱中症の主な症状には、めまい、筋肉痛、全身の倦怠感、意識障害等があります。暑い環境にいるとき、または暑い環境にいた後に体調が悪くなった場合、熱中症はその原因となっている可能性があります。

日本救急医学会では、「具体的な治療の必要性」の観点から、熱中症の重症度を下図のとおり分類しています。Ⅰ度（現場での応急処置で対応できる軽症）、Ⅱ度（病院への搬送を必要とする中等症）、Ⅲ度（入院して集中治療の必要性のある重症）に分類しています。また、Ⅲ度の重症の中から、さらに注意を要するものを最重症（Ⅳ度）に分類しています。

「熱中症の重症度と主な症状、対処方法について」

重症度	軽症（Ⅰ度）	中等症（Ⅱ度）	重症（Ⅲ度）	最重症（Ⅳ度）
	現場での応急処置で対応できるもの	病院への搬送を必要とするもの	入院して集中治療する必要性の　あるもの	※Ⅲ度の重症の中からさらに注意を要するもの
主な症状	・めまい　・立ちくらみ ・生あくび　・大量の発汗 ・筋肉痛 ・筋肉の硬直（こむら返り） など	・頭痛　・吐き気　・嘔吐 ・下痢　・全身の倦怠感 ・脱力 ・集中力や判断能力の低下 など	・高体温 ・意識の障害 ・発汗停止 ・けいれん　など	
対処	＜現場での処置＞ ①涼しい場所へ移動 ②体を冷やす ③水分補給・塩分補給を行う ※①～③を行い、症状がよくなれば、そのまま休憩をとり、体調が回復するのを待つ。症状が改善しない場合には、医療機関を受診する。	＜速やかに医療機関を受診する＞ ・涼しい場所へ移動 ・十分な水分・塩分の補給 ・衣服を緩め体を冷やす ・安静にする ※少しでも意識がおかしい場合や自力で水が飲めない場合は、中等症と判断し医療機関を受診する。	＜ただちに救急車を呼ぶ＞ **119 へ** ※救急車を待つ間… ・涼しい場所へ移動する。 ・衣類を緩め体を冷やす ・安静にする ・無理に水を飲ませない	

日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン 2024」より作成

3　熱中症になったときの応急処置

（1） 自身が熱中症になった場合

暑い環境にいた後に体調不良(めまい、筋肉痛、頭痛、吐き気、だるさなど)になった場合は全て熱中症の可能性があります。熱中症は対応が遅れると死に至る可能性があるため、すぐに応急処置を行うことが大切です。

応急処置の方法は、以下の3点が重要です。

① 暑さを避ける

すぐに涼しい場所へ移動しましょう。

② 体を冷やす

空調のよく効いた室内で体を冷やしましょう。水、冷えたタオル、氷などを使用し、体をよく冷やしましょう。体を冷やす場合は、首、脇の下、太腿の付け根等、体表面近くに太い血管がある場所がより有効です。また、衣服を緩め、風通しを良くすることで、体を冷やすことも有効です。

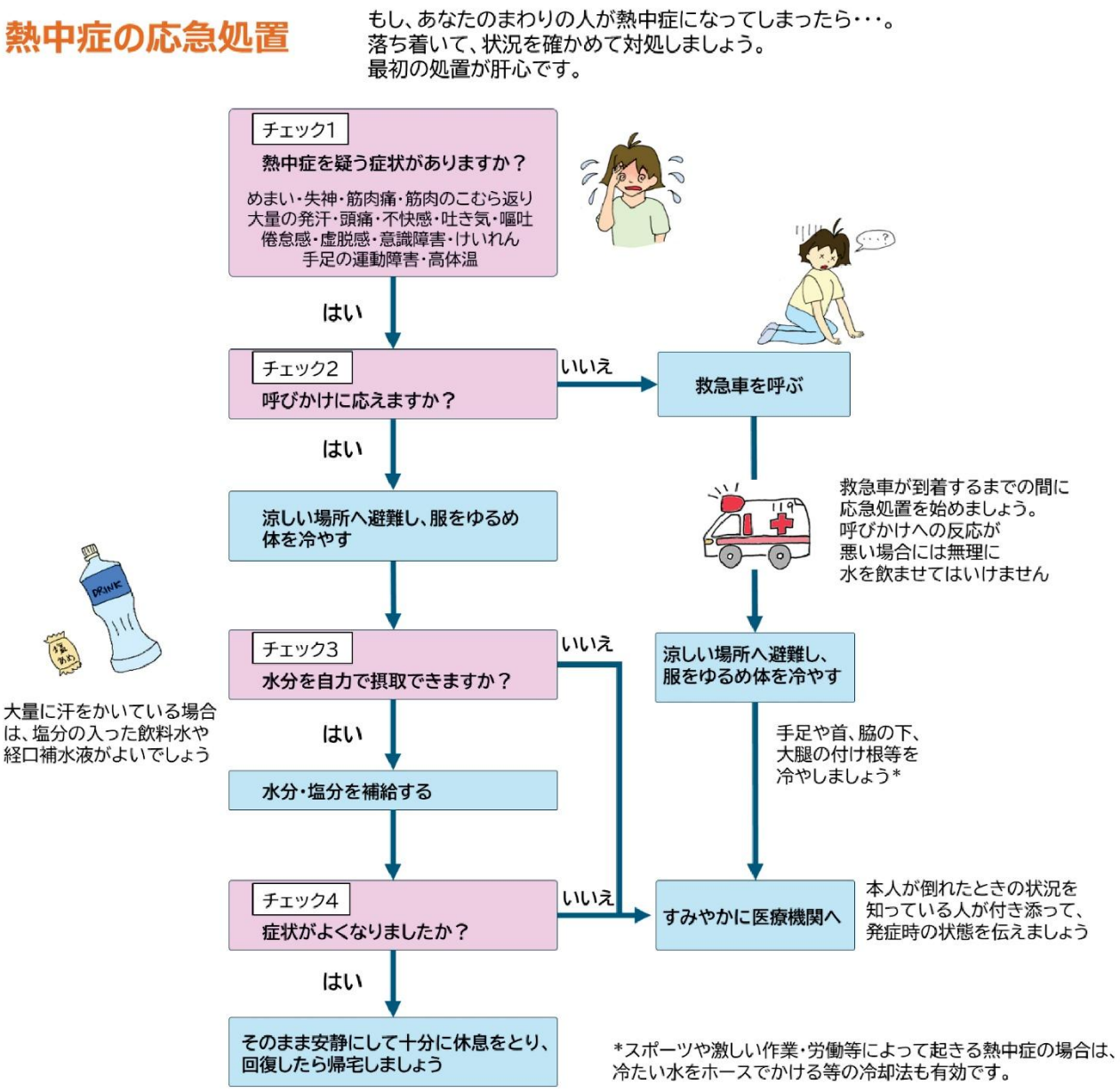
③ 水分補給・塩分補給を行う

冷たい飲み物で、速やかに水分補給を行いましょう。また、塩分タブレットなどを用いて塩分も補給しましょう。

（2） 周囲の人が熱中症になった場合

周囲の人に熱中症を疑う症状がみられたときは、次頁「熱中症の応急処置のフローチャート」に従って対応してください。熱中症は対応が遅れると死に至る可能性があります。特に会話ができない、呼びかけに反応がない場合は、とても危険な状態です。ためらわず、すぐに救急車を呼んでください。救急車が到着するまでの間にも、体を冷やすなどの応急処置を始めましょう。

「熱中症の応急処置のフローチャート」



出典:「熱中症環境保健マニュアル～総論～（2025年７月版）」