

痙攣・熱中症に対する応急手当

1 けいれんに対する応急手当

- 発作中の場合は転倒に備えることや、危険な場所から傷病者を遠ざけましょう。
- 無理に押さえつけることはしません。骨折などを起こす危険があります。
- 舌をかむことを防ぐために、口の中に手や物を入れることは避けましょう。
- けいれん発作の持病がある場合は、意識が戻るまで回復体位として様子をみます。

ポイント

- けいれん発作中に大切なことは気道確保です。
- けいれんがすぐに治まらない場合には、119番通報します。

2 熱中症に対する応急手当

(1) 熱中症の症状

- 暑さや熱によって体に障害が起きることを「熱中症」といいます。
- 必ずしも炎天下の屋外に限って起きる訳でもなく、冷房のない暑い室内や車の中でも起きます。
- はじめは手足の筋肉に痛みが生じることや、勝手に筋肉が収縮するといった症状が現れます。
- 次第に具合が悪く、体がだるいと訴えることや、頭痛やめまい、吐き気といった症状が現れます。
- 意味不明な言動がみられれば危険な状態を意味します。

ポイント

- 頭痛や吐き気の症状があれば、速やかに医療機関を受診しましょう。
- 意味不明な言動や意識が朦朧となっていたら、直ちに119番通報しましょう。

(2) 応急手当の方法

- ①涼しい環境への退避
- ②衣服を脱がせ体を冷やす
 - ・うちわや扇風機で風を当てるのが効果的
 - ・皮膚に水をかけ風をあてる（冷水よりぬるい水）
 - ・氷のうがあれば、首、脇の下、太ももの付け根にあてると冷却の助けになる。

ポイント

- 水分と塩分を補給する
 - ・少量の塩を加えた水か、経口補水液、スポーツドリンクがよい。
 - ・意識が朦朧としている場合は、水分を飲むことができません。誤って肺に入る危険があります。この場合は、119番通報し、病院で点滴を受け水分補給が必要となります。
- 楽な体位にする
 - ・傷病者にとって楽な体位をとります。
 - ・立ちくらみがある場合は、仰臥位とすると効果がある場合もあります。

