

熱中症対策に！生命を救う応急処置FIREはこれだ！

F

Fluid

適切な水分補給

I

Icing

身体を冷やす

R

Rest

安静

E

Emergency

救急搬送 / 119 番

帝京大学医学部救急医学講座教授
帝京大学医学部附属病院高度救命救急センター長 医学博士 三宅康史

熱中症の応急処置 Check & FIRE

Check 1 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・おう吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

YES

Check 2 意識はありますか？

YES

I 涼しい場所に避難し、
服をゆるめ体を冷やす



NO

E 救急車を呼ぶ



Check 3 水分を自力で摂取できますか？

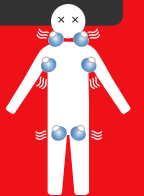
YES

F 水分・塩分を補給する



NO

I 涼しい場所に避難し、
服をゆるめ体を冷やす



Check 4 症状がよくなりましたか？

YES

R 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



NO

医療機関へ

熱中症 I 度

熱中症 II 度 III 度

熱中症になったときに自分や周囲の人がとるべき行動の基本が FIRE

熱中症を発症したときに対処する行動を考えると、実際には F、I、R、E は複合的なものですが、環境省が発表している「熱中症の応急処置」にある行動のチェック項目と共に考えるとよくわかります。図の左側の部分が熱中症I度での対処法。FIREを確認しつつ応急処置について覚えておくことは、いまや日本の夏を過ごす上で必須のことなのかもしれません。

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

※頭文字を並べてキーワード化されたもの

■Check1「熱中症を疑う症状がありますか？」の解説

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「意識はありますか？」の解説

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、鼠蹊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。氷嚢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「水分を自力で摂取できますか？」の解説

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「症状がよくなりましたか？」の解説

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。



参照：熱中症診療ガイドライン 2015（日本救急医学会）熱中症環境保健マニュアル（環境省）



帝京大学医学部救急医学講座教授
帝京大学医学部附属病院高度救命救急センター長
医学博士
三宅康史（みやけ・やすふみ）

専門は救急医学。日本救急医学会評議員・指導医、熱中症に関する委員会委員長、脳死・臓器組織移植に関する委員会、東京消防庁救急隊指導医などを務める。編著に『熱中症～日本を襲う熱波の恐怖～改訂第2版』（へるす出版）『救命救急・集中治療エキスパートブック R35』（日本医事新報社）などがある。1985年、東京医科歯科大学医学部医学科卒業。

教えて!「かくれ脱水」委員会 協力企業 / 団体

株式会社大塚製薬工場 西川株式会社 株式会社モンベル NPO法人 日本アロハ協会 NPO法人 日本医師ジョガーズ連盟 NPO法人 日本トレッキング協会 公益財団法人 日本ライフセービング協会