

『熱中症診療ガイドライン 2024』

2024年7月25日、日本救急医学会の熱中症および低体温症に関する委員会が『熱中症診療ガイドライン 2024』を公表しました。熱中症診療ガイドライン 2024の主な特徴は、重症度分類の変更と、積極的冷却法（Active Cooling）の定義の見直しです。重症度分類では、従来の3段階（Ⅰ～Ⅲ度）から4段階（Ⅰ～Ⅳ度）に細分化され、最重症群がⅣ度として追加されました。

『熱中症診療ガイドライン 2024』 重症度分類の変更

従来のⅠ度（軽症）、Ⅱ度（中等症）、Ⅲ度（重症）に加え、Ⅳ度（最重症）が追加されました。Ⅳ度は、体温40℃以上かつGCS（Glasgow Coma Scale）8以下という重度の意識障害を伴う状態を指します。これにより、重症度の高い患者に対する的確な対応が可能になりました。

熱中症ガイドライン2015



熱中症ガイドライン2024

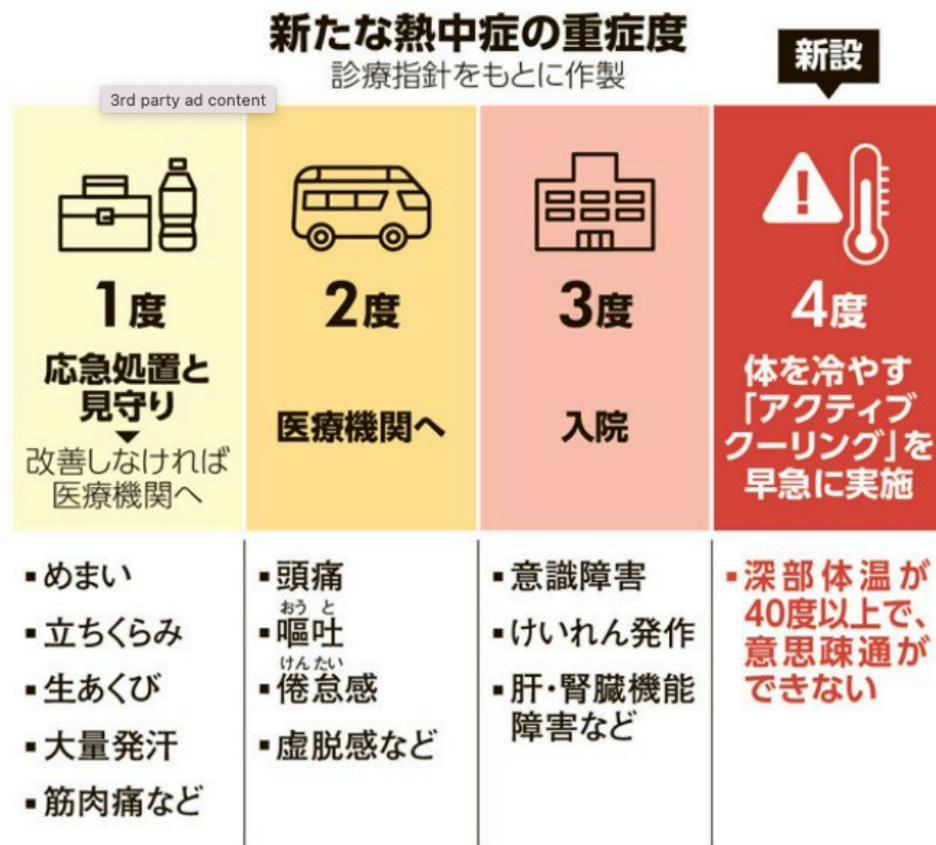


引用：『熱中症診療ガイドライン 2024』、日本救急医学会

積極的冷却法（Active Cooling）の定義の見直し

また積極的冷却法（Active Cooling）の定義を明確化して、具体的な冷却方法（冷水浸水、蒸散冷却、胃洗浄、膀胱洗浄、局所洗浄など）を推奨しています。これらの方法を組み合わせることで、より効果的に体温を下げることを期待されます。

ガイドラインでは、熱中症の予防、初期対応、医療機関での治療、小児の熱中症に関する内容（小児の熱中症リスクの高さと、早期発見・早期治療の重要性を強調）も網羅されています。特に、高齢者や小児、基礎疾患を持つ人は重症化しやすいため、注意が必要です。



引用：熱中症、頭痛や吐き気の重症度は？

救急医学会、最重症の分類を新設、朝日新聞、2025. 5. 31

熱中症と思ったとき 救急車を呼ぶか、どうかの判断基準

・まず声をかけて意識があるか確認する・意識がしっかりしていれば、涼しい場所で安静にし、自分で水分をとってもらおう。水で濡らしたタオルなどで腕や足を覆い、風を当てて体を冷やす。・20分くらい見守り、状態が良くならない場合は、熱中症：中等症の可能性があるので、医療機関を受診する。・声をかけても、もうろうとしていたり、水分がとれなかったりすれば、救急車を呼ぶ。

熱中症予防のポイント

暑さを避ける⇒・外出はできるだけ控え、涼しい場所で過ごす。

特に暑い時間帯の外出は避け、日中の気温が高い時間帯は、日陰や屋内など涼しい場所で休憩する

こまめな水分・塩分補給⇒・喉が渴いていなくても、こまめに水分を補給する
大量に汗をかいた場合は、塩分も一緒に補給する・

適切な服装⇒・吸湿性・速乾性のある素材の服を選び、ゆったりとした服装を心がける・帽子や日傘で直射日光を避け、首や脇の下を冷やす

その他⇒・室内では、エアコンや扇風機を適切に使用し、室温を調整する・睡眠不足や体調不良は熱中症のリスクを高めるため、十分な睡眠と体調管理を心がける・外で運動しているときは、周りの人の体調にも気を配り、声を掛け合う

特に注意が必要な人

高齢者：体温調節機能や水分不足に対する感覚機能が低下しているため、注意が必要

子ども：体温調節機能が未発達なため、注意が必要

障害のある人：症状を訴えることが難しいため、周りの人が気を配る必要がある