熱中症対策マニュアル

大阪狭山市立狭山中学校
2017.8.1

1．熱中症の症状と重症度分類

分　類	症　　状	
重症度 Ⅰ度	・めまい ・立ちくらみ ・筋肉痛 ・あせがとまらない	涼しい環境へ避難 脱衣と冷却 水分・塩分の補給
重症度 Ⅱ度	・頭痛 ・吐き気 ・からだがだるい(倦怠感(けんたいかん)) ・虚脱感	自分で水分が摂れなかったら、 すぐに病院へ
重症度 Ⅲ度	・意識がない ・けいれん ・高い体温である ・呼びかけに対し返事がおかしい ・まっすぐに歩けない・走れない	すぐに救急車で病院へ

2．熱中症の救急処置

⇒ 熱中症を疑った時は、まず、重症な病型である熱射病かどうかを判断する必要がある。
高体温と意識障害が見られる場合は、救急車を要請し、すぐに体を冷やし始める。

① 涼しい環境への避難
風通しのよい日陰や、クーラーの効いている室内などに避難させる。

② 脱衣と冷却
・衣服（衣類）をゆるめる。
・体などに水をかけたりぬれタオルをあてて扇ぐなど。
・太い血管のある頚部・脇の下・大腿の付け根を冷やす。

③ 水分・塩分の補給
・冷たい飲み物(スポーツドリンクや 0.9%食塩水）を与える。冷たい飲み物は体の熱を物理的に奪ってくれ、小腸での吸収をはやめる働きがある。
・意識障害がなく応答が明瞭ならば、口渇感に応じて冷えた水分を補給させる。

④ 医療機関へ搬送
・吐き気などで水分が補給できない場合には、医療機関へ搬送し、点滴などの治療が必要。
・水分や塩分の補給をしても症状が改善しない場合には、医療機関に搬送する。
＊医療機関を受診するかどうかは１時間をめやすに判断すること

熱中症は予防できる！

～　スポーツ活動中の熱中症予防５か条　～

＜体調チェック＞部活動などの活動前や活動後には必ず体調の確認を！
５日前からの体調を把握し、体調により、運動量・休憩時間などを調整する。

① 暑いとき、無理な運動は事故のもと（「熱中症予防運動指針」を参照）
環境条件に応じて運動強度を調整し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心がける。

② 急な暑さに要注意
暑さに慣れるまでの数日間は、軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていく。

③ 失われる水と塩分を取り戻そう
運動中の発汗量は２リットルにも及ぶことがあり、体重の 2%以上の過剰な脱水は避けなければならない。体重 50 ㎏の人であれば、活動後の体重減少量が１㎏以内におさまるよう１リットル以上の水分補給が必要である。気温の高い時には 15～20 分毎に飲水休憩をとり、１回 200～250ml（カップ１～２杯）の水分を補給する。　活動終了後、飲み物残量の確認を！

④ 薄着スタイルでさわやかに
暑い時には軽装にし、吸湿性や通気性のよいものを選び、直射日光がある場合には帽子を着用する。

⑤ 体調不良は事故のもと
疲労・睡眠不足・発熱・かぜ・下痢など、体調の悪い時には無理に運動しないこと。
体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要。

★以上のポイントの前提として、体調が悪くなったらすぐに運動を中止し、適切な応急手当など必要な措置をとる。

WBGT ℃	湿球温 ℃	乾球温 ℃
31	27	35
28	24	31
25	21	28
21	18	24

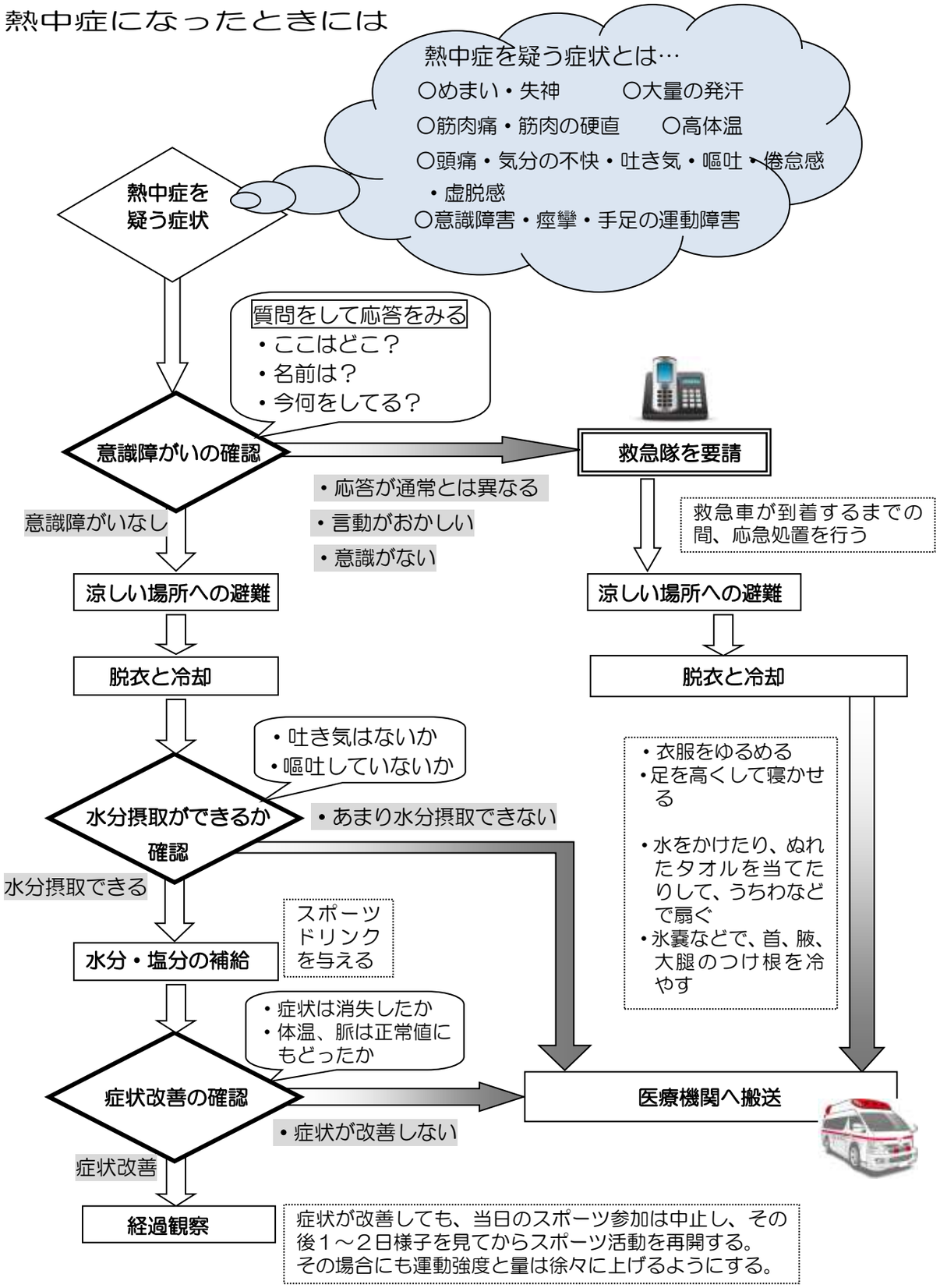
WBGT（湿球温球温度）
1）環境条件の評価には WBGT が望ましい
2）乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1 ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する

＜ 熱中症予防運動指針 ＞

運動は原則中止	WBGT31℃以上では、皮ふ温より気温のほうが高くなる。特別な場合以外は運動は中止する
厳重警戒 （激しい運動は禁止）	WBGT28℃以上では、熱中症の危険度高いので激しい運動や持久走など熱負荷の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休息をとり水分補給を行う。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
警戒 （積極的に休息）	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では、30 分おきくらいに休息をとる。
注意 （積極的に水分補給）	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
ほぼ安全 （適宜水分補給）	WBGT21℃以下では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（財団法人日本体育協会）」より

熱中症になったときには



熱中症の疑いがある生徒の最初の状況（※複数で役割分担し、応急処置・観察・記録・保護者連絡・搬送依頼をすみやかに行う）

年　　組　名前　　（　　部）

発症前の状況　　食　事　　無　　有
　　給　水（水分と塩分補給）　　無　　有　（量：約　　cc）
活動場所　　屋内・屋外　　日陰・日向
　　気温（　　）℃　　湿度（　　）％
活動時間　　（　　）時間　（　　）分
発症時刻　　（　　）時　　（　　）分
発症時の状況
　めまい・立ちくらみ　　無　　有
　頭痛　　無　　有
　吐き気・嘔吐　　無　　有
　倦怠感　　無　　有
　四肢や腹筋のこむら返り（痛い）　　無　　有
　体温　　（　　）℃　　汗をふき取り測定する
　　一方の腋で不確かな時は、もう一方の腋で測定する
　脈　　不規則　　速い　　遅い　　（　　）回/分
　呼吸　　不規則　　速い　　遅い　　（　　）回/分
　意識の状態　　目を開けている　　ウトウトしがち　　刺激で開眼　　開眼しない
　発汗の程度　　極めて多い（だらだら）　多い　　少ない　　ない
　行動の異常（訳のわからない発語など）　無　　有

経過の状況

（　時　刻　）　　（　症状の変化・体温・脈拍・水分摂取量など　）

時　　分
時　　分
時　　分
時　　分
時　　分
時　　分
時　　分
時　　分
時　　分
時　　分