

# 熱中症予防対策マニュアル

須磨学園高等学校・中学校 保健体育科・保健部

## 1、熱中症とは

### <熱中症の病型>

<p>(1) 熱失神 皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流量が減少して起こるもので、めまい、失神などがみられる。脈は速くて弱くなる。</p>	I 度	軽症度
<p>(2) 熱けいれん 大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こる。</p>		
<p>(3) 熱疲労 脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。</p>	II 度	中等度
<p>(4) 熱射病 体温上昇のため中枢機能に異常をきたした状態で、意識障害（応答が鈍い、言語がおかしい、意識がない）が起こり、死亡率が高い。</p>	III 度	重症度

### <熱中症の起こりやすい気象・環境・活動条件>

- ・前日までに比べ、急に気温が上がった場合
- ・梅雨明けをしたばかりの時
- ・気温はそれほどでなくとも、湿度が高い場合（例：気温20℃、湿度80%）
- ・活動場所がアスファルトなどの人工面で覆われているところや草木が生えていない所
- ・休み明け、練習の初日
- ・練習が連日続いた時の最終日前後

### <熱中症が多く報告されているスポーツ種目>

【屋外】野球、ラグビー、サッカー等

【屋内】柔道、剣道等

◎練習内容に持久走やダッシュの繰り返しなど継続するランニングで多発◎

### <熱中症になりやすい体調・状態>

- ・睡眠不足
- ・軽い怪我や故障を持ったままの運動
- ・発熱、疲労、下痢、貧血、循環器疾患
- ・体力の低い者、肥満、暑さに慣れていない者

## 2、熱中症の予防

### <熱中症予防 運動指針>

気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	<b>運動は原則禁止</b>	WBGT 31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31～ 35℃	28～ 31℃	<b>厳重警戒</b> (激しい運動は中止)	WBGT 28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休養をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに馴れていない人は運動中止。
28～ 31℃	25～ 28℃	<b>警戒</b> (積極的に休養)	WBGT 25℃以上では、熱中症の危険性が増すので、積極的に休養をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休養をとる。
24～ 28℃	21～ 25℃	<b>注意</b> (積極的に水分補給)	WBGT 21℃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分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	<b>ほぼ安全</b> (適宜水分補給)	WBGT 21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。

※WBGT（湿球黒球温度）とは：暑さ寒さに関係する気温、湿度、輻射熱、気流の4要素を取り入れた、温度環境を評価する指標です。

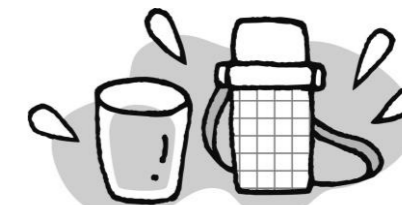
※WBGTを持続的に測定し、体育館前と保健室前に掲示する。

### ●水分補給のタイミングと量●

水分補給は、まず練習開始前に全員行う習慣をつけましょう。着替える前と後にコップ1杯ずつ飲みましょう。練習の合間にも、体調や汗の量にあわせて、自由に飲める環境が望ましいです。

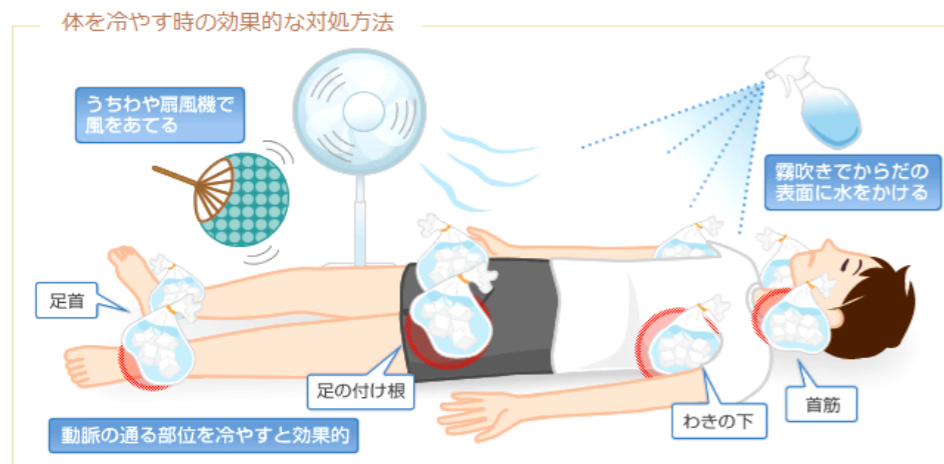
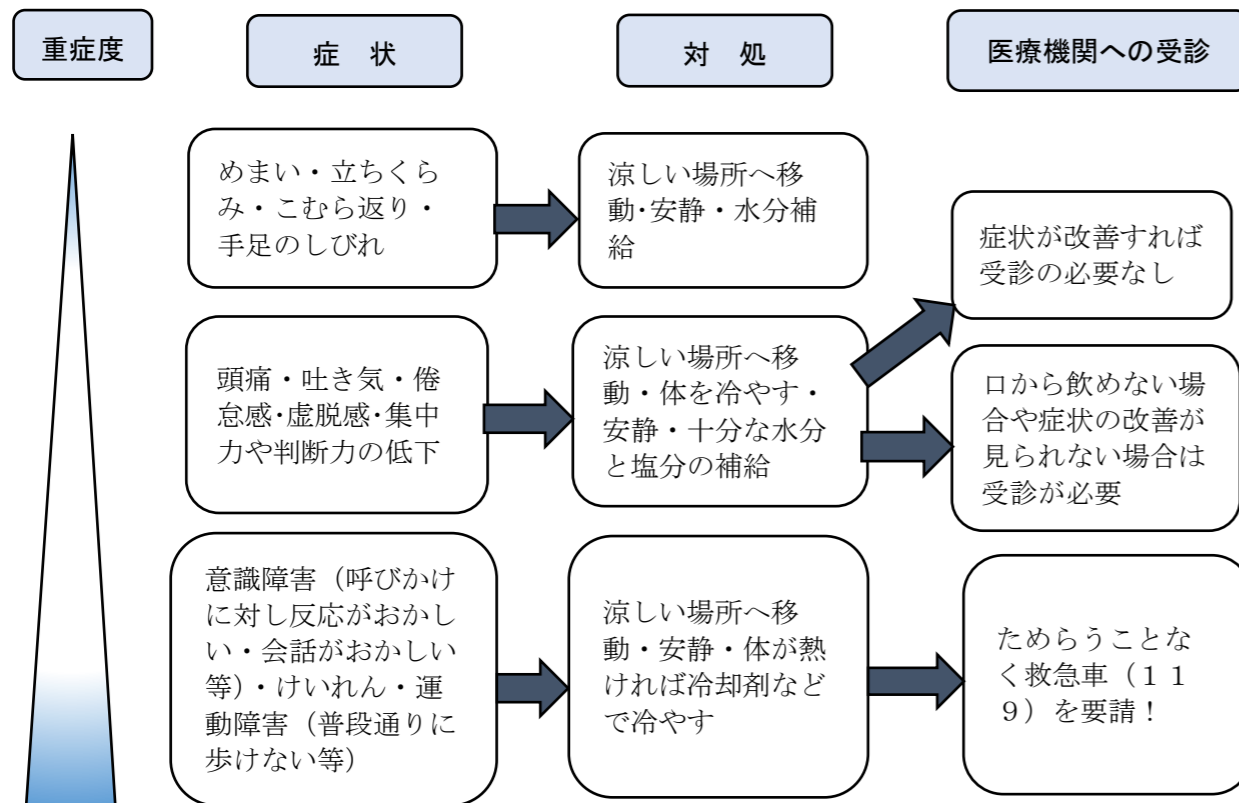
#### <水分補給の目安>

練習前	250～500ml
練習中	500～1000ml/時 (塩分を含める)
練習後	がぶ飲みをしない



### 3、熱中症の応急処置

### ■熱中症対策フローシート（日本スポーツ振興センター資料より）



意識障害がある・水分摂取が自力で出来ない場合は、救急車を要請する！！

- 救急車を呼ぶ際に聞かれること●
- 搬送される人数
  - 搬送される人の氏名、性別、年齢
  - 傷病が発生した場所（校内のどこか）
  - 傷病が発生した状況（例：〇〇部の練習中、急に意識がおかしくなって倒れた）
  - 現在の状態（例：会話が出来ない、自力で歩けない、などを簡略に）
  - 連絡した人の氏名と連絡先

