

# 熱中症予防対応マニュアル

2018.5.23

## 1 熱中症とは

熱中症とは、暑い環境によって生じる障害の総称です。気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日、風が弱い日、からだ暑さに慣れていないときは注意が必要です。

## 2 症状

軽度	〈熱失神〉 めまい、立ちくらみ、失神	皮膚血管の拡張により血圧が低下し、脳血流が減少して起こる。
	〈熱けいれん〉 筋肉痛、こむら返り、大量の発汗	大量に汗をかき、水だけを補給したため、血液の塩分濃度が低下した時に起こる。
中等度	〈熱疲労〉 頭痛、吐き気、倦怠感、脱力感	脱水による症状。
重傷度	〈熱射病〉 意識障害（応答が鈍い、言語がおかしい、意識がない） けいれん、高い体温 まっすぐ歩けない、走れない	体温上昇のため、中枢神経に異常をきたした状態。 脱水が背景にあることが多く、血液凝固障害、脳、肝、腎、心、肺などの前身の多臓器障害を合併し、死亡率が高い。

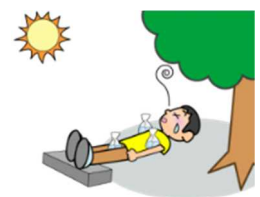
## 3 予防

- ・暑い時期の運動は、なるべく涼しい時間帯に行う。
- ・こまめに休憩をとる。（30分に1回程度）
- ・喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をする。  
（市販のスポーツドリンクを利用するのもよい。  
→部活中のスポーツドリンク可能期間は、体育科からの指示による。）
- ・テスト週間明けなど、からだ暑さに慣れていない時は、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていく。
- ・十分な睡眠をとり、疲労を回復させる。
- ・体調不良時は、無理をしない。（発熱、疲労、貧血、下痢、循環器系疾患）
- ・軽装で吸湿性や通気性のよい素材にする。また、熱を吸収しない白色系にする。
- ・直射日光は、帽子で防ぐ。



## 4 応急処置

- ・涼しい日陰に移動させ、衣服をゆるめ、足を高くして寝かせる。
- ・水分や塩分を補給するとともにからだを冷却する。  
（氷等があれば、頸部、脇の下、足のつけ根などの大きい血管を冷却する。）
- ・意識障害やけいれん等がみられる場合、すぐに救急車要請をする。
- ・症状が改善しない場合、水分補給ができない場合は、医療機関を受診する。



5 熱中症予防のための運動指針

湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	WBGT ℃	熱中症予防のための運動指針		学校での 対応
27	35	31	<b>運動は原則中止</b> 〈WBGT31℃以上〉	皮膚温より気温の方が高くなり、体から熱を逃すことができない。特別の場合以外は、運動は中止する。	運動の強度に配慮し、積極的に休息をとり、水分補給を行う。健康観察により生徒の健康状態を把握する。
			<b>嚴重警戒</b> 〈WBGT28℃以上〉 (激しい運動は中止)	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、積極的に休息をとり水分補給を行う。体力の低い者暑さに慣れていない者は運動中止。	
24	31	28	<b>警戒</b> 〈WBGT25℃以上〉 (積極的に休息)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩を取り水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。	激しい運動では、30分おきに休憩をとり、水分を補給する。
			<b>注意</b> 〈WBGT21℃以上〉 (積極的に水分補給)	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。	
18	24	21	<b>ほぼ安全</b> 〈WBGT21℃以下〉 (適宜水分補給)	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。	適宜水分補給する。

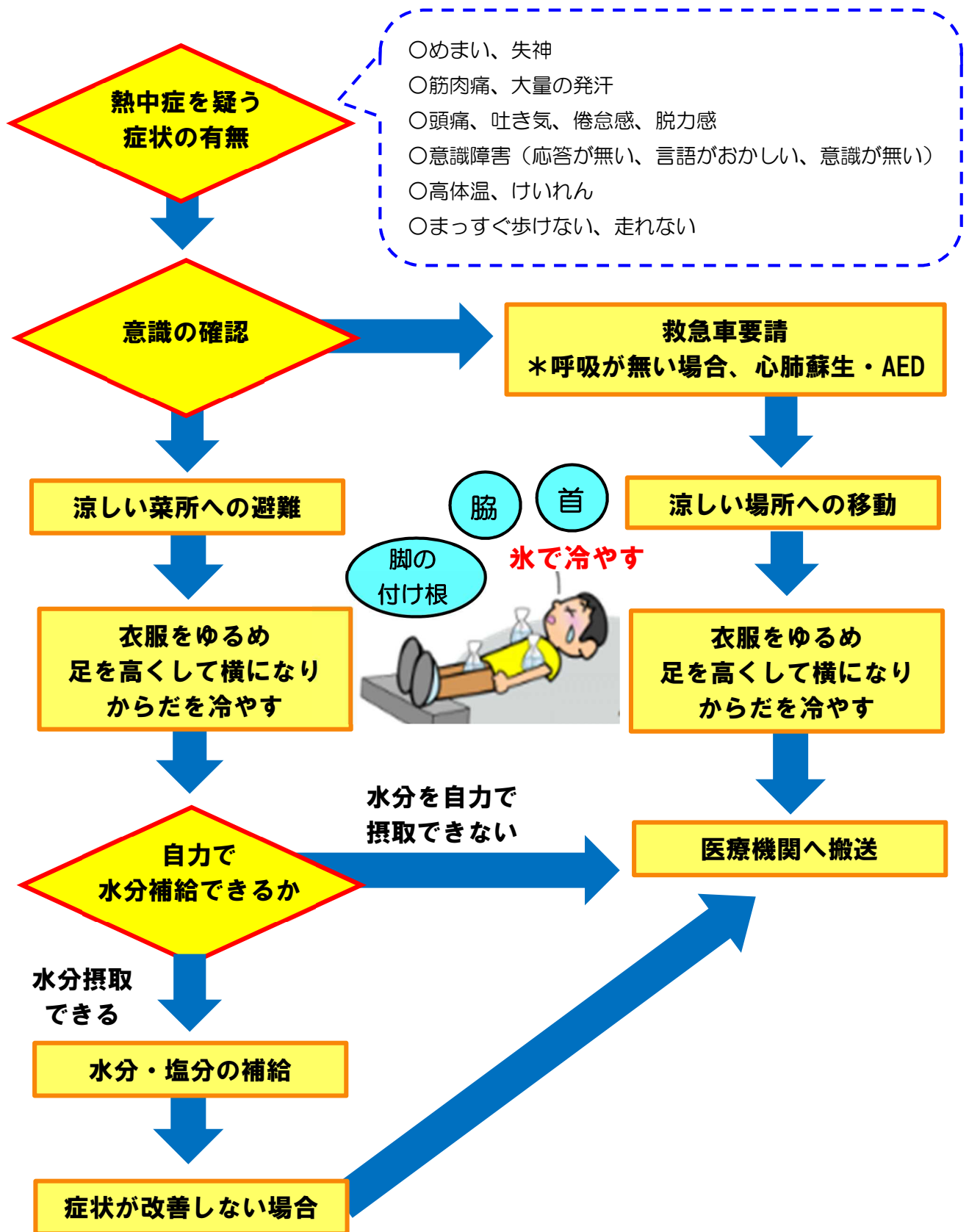
参考) 学校管理下における熱中症の発生状況

校種	平成26年度	平成27年度	平成28年度
幼稚園	10	9	15
小学校	376	348	451
中学校	1,766	1,869	1,992
高等学校	2,013	2,204	2,217
高等専門学校	16	22	20
計	4,181	4,452	4,695

(独立行政法人日本スポーツ振興センター調べ)

\* 学校管理下における熱中症に対して医療費を支給した件数 (平成28年度は速報値)

# 熱中症を疑った時のフローチャート



\* 重症(意識が無い、言語がおかしい)の場合、迷わず救急車を要請しましょう!