

熱中症対応マニュアル

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。最初の処置が肝心です。

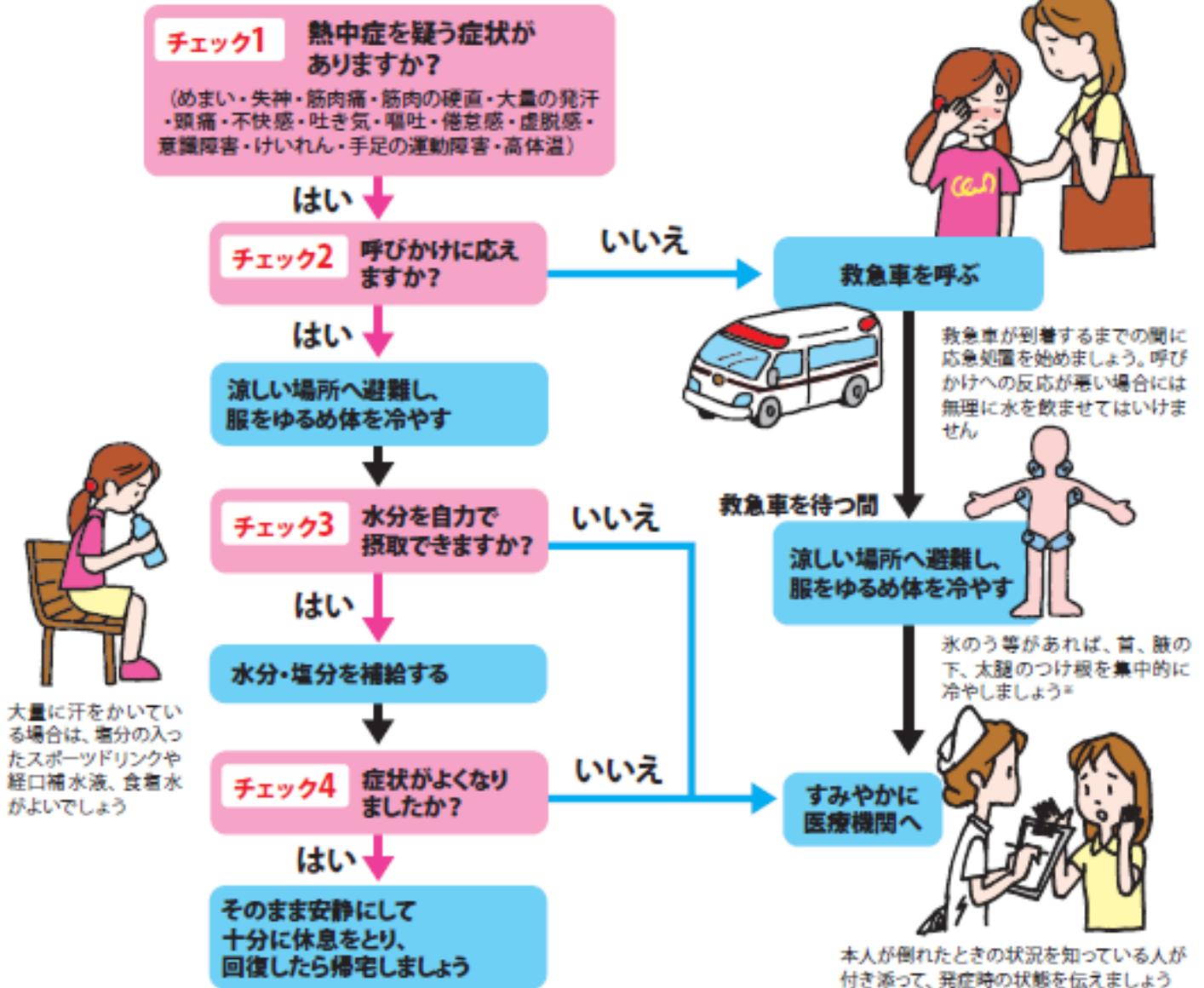


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

環境省熱中症環境保健マニュアル 2022 より

★熱中症の危険信号

- ・ 高い体温
- ・ 赤い、熱い、乾いた皮膚(全く汗をかかない。触るととても熱い)
- ・ ズキンズキンとする頭痛
- ・ めまい、吐き気
- ・ 意識の障害(応答が異常である。呼びかけに反応がないなど)

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	指針
31	27	35	<p>運動は原則中止</p> <p>特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。</p>
▲▼	▲▼	▲▼	
28	24	31	<p>嚴重警戒 (激しい運動は中止)</p> <p>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。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。</p>
▲▼	▲▼	▲▼	
25	21	28	<p>警戒 (積極的に休憩)</p> <p>熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。</p>
▲▼	▲▼	▲▼	
21	18	24	<p>注意 (積極的に水分補給)</p> <p>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。</p>
▲▼	▲▼	▲▼	
			<p>ほぼ安全 (適宜水分補給)</p> <p>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。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。</p>