

《熱中症の対応》

◎35℃以上では、運動は原則中止！ 31℃以上では、激しい運動は中止！
(湿度が高いときは、1ランク下の基準を適用する。)

熱中症を疑う症状

- 四肢や腹筋のけいれん（つる）、筋肉痛が起こる。
- 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛など起こる。
- 頻脈、顔面蒼白になる。
- 足がもつれる、ふらつく、転倒する、突然座り込む、立ち上がれない等

質問をして応答を見る

- ここはどこ？
- なまえは？
- 今なにをしていた？

意識障害の有無

あり

救急車を呼ぶ。

救急車が来るまでの間、
応急手当を行う。

なし

涼しい場所への避難

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせる。

水分摂取ができるか

できない

脱衣と冷却

救急車到着までの間、水をかけたり濡れタオルを当ててあおいたりして積極的に体を冷やす。



※できるだけ迅速に体温を下げる。

できる

水分・塩分を補給する

- 0.1%~0.2%食塩水あるいはスポーツドリンク
- 熱けいれんの場合は生理食塩水（0.9%）などの濃いめの食塩水を補給する。

症状改善の有無

改善しない

病院へ

体を冷やししながら、病院へ一刻も早く搬送する。



経過観察

《熱中症の危険信号》

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

《運動に関する指針》

気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は 原則中止	WBGT 31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT 28℃以上では、熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温上昇しやすい運動は避ける。 運動する場合には、頻繁に休息を水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT 25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (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	ほぼ安全 (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。 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。