

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、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

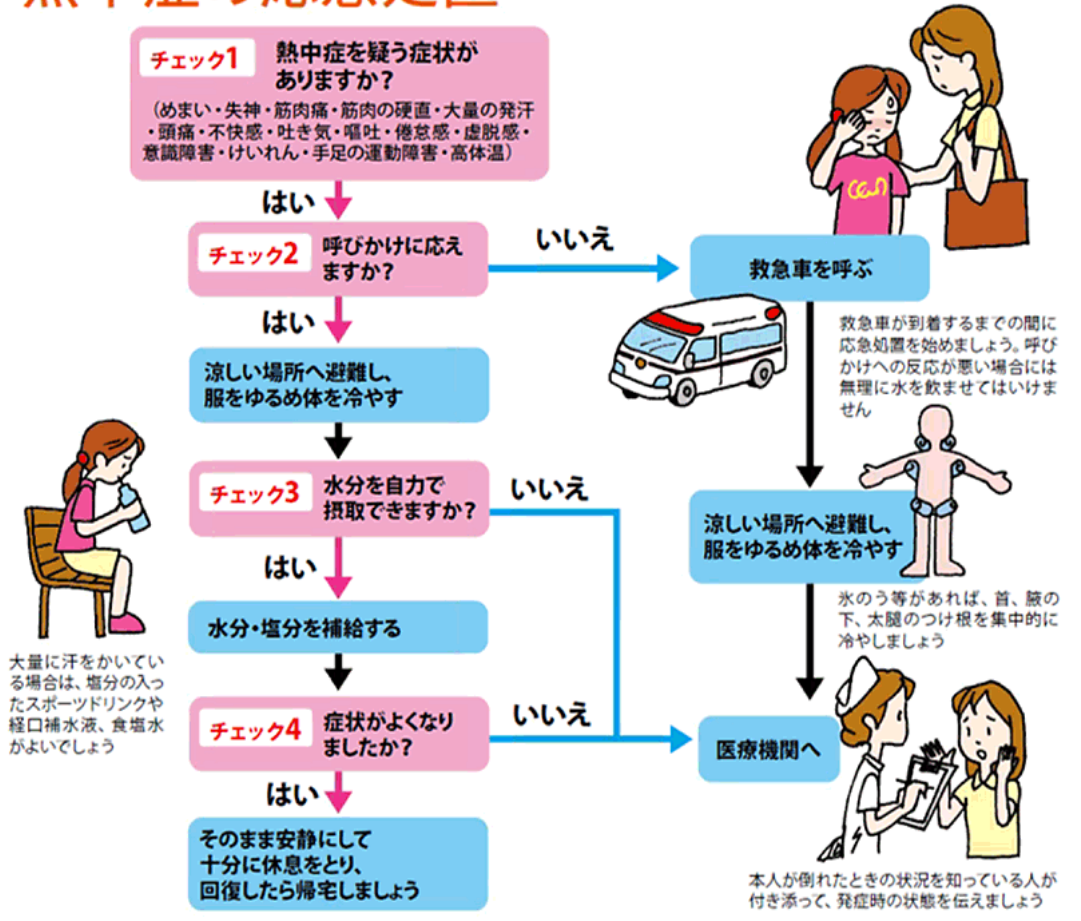


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

WBGT温度	湿球温度	乾球温度	熱中症予防運動指針	
31℃以上	27℃以上	35℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合には中止すべき。
28～31℃	24～27℃	31～35℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃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。運動する場合は、頻繁に休憩を取り、水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
25～28℃	21～24℃	28～31℃	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適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おさくらいに休憩をとる。
21～25℃	18～21℃	24～28℃	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分・塩分を補給する。
21℃未満	18℃未満	24℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃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。

日本体育協会 熱中症予防運動指針