

## E 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。

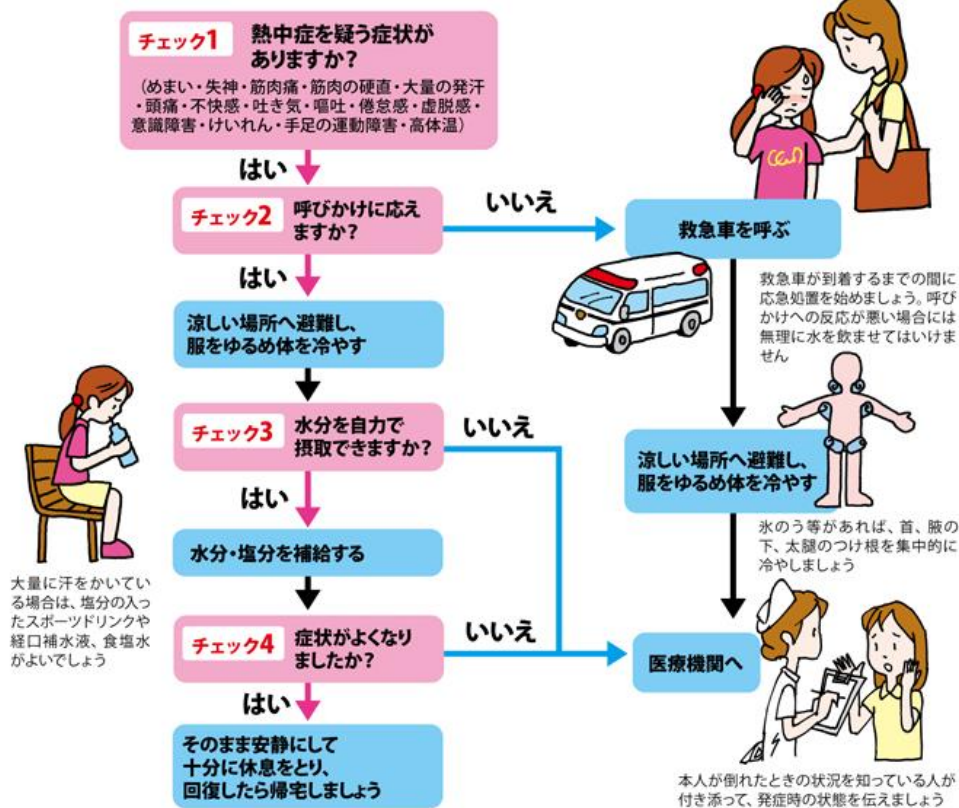


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

## このような症状があれば…



意識ははっきりしている  
手足がしびれる  
めまい、立ちくらみがある  
筋肉のこわらみがある(痙攣)

## 現場で対応し経過観察

涼しい場所へ避難して服をゆるめ体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。



吐き気がする・吐く  
頭ががんがする(頭痛)  
からだがだるい(倦怠感)  
意識が何となくおかしい

## 医療機関を受診

すみやかに医療機関を受診しましょう。



意識がない  
呼びかけに対し返事がおかしい  
からだがびきつる(けいれん)  
まっすぐ歩けない・走れない  
からだが熱い

## 救急車要請

救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却しましょう。



表1-1 暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等

| 暑さ指数<br>(WBGT)による<br>基準域 | 注意すべき生活<br>活動の目安 <sup>※1</sup> | 日常生活における<br>注意事項 <sup>※1</sup>                  | 熱中症予防運動指針 <sup>※2</sup>                                                                               |
|--------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 危険<br>31以上               | すべての生活<br>活動でおこる<br>危険性        | 高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 | 運動は原則中止<br>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。                                                           |
| 厳重警戒<br>28以上<br>31未満     |                                | 外出時は炎天下を避け室内では室温の上昇に注意する。                       | 厳重警戒(激しい運動は中止)<br>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。 |
| 警戒<br>25以上<br>28未満       | 中等度以上の生活活動でおこる危険性              | 運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。                   | 警戒(積極的に休憩)<br>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分おきぐらいに休憩をとる。                              |
| 注意<br>25未満               | 強い生活活動でおこる危険性                  | 一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。              | 注意(積極的に水分補給)<br>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。                           |

<sup>※1</sup> 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3.1」(2021)

<sup>※2</sup> 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)

表3-1 熱中症予防運動指針

出典：日本スポーツ協会

| WBGT<br>(℃) | 渾球温度<br>(℃) | 乾球温度<br>(℃) | 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            | 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。                                                      |
| 28～31       | 24～27       | 31～35       | 厳重警戒<br>(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。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。 |
| 25～28       | 21～24       | 28～31       | 警戒<br>(積極的に休憩)     | 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分おきぐらいに休憩をとる。                          |
| 21～25       | 18～21       | 24～28       | 注意<br>(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分・塩分を補給する。                         |
| 21未満        | 18未満        | 24未満        | ほぼ安全<br>(適宜水分補給)   | 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。                       |

1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも呼ばれる)の使用が望ましい。

2) 乾球温度(気温)を用いるときは、湿度に注意する。湿度が高いときは1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※暑さに弱い人： 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

◎「119」をダイヤルする。

・「こちら消防庁。火事ですか、救急ですか。」

「救急車をお願いします。」（熱中症の疑いです）

「江戸川区立南葛西第二中学校です。」

「住所は江戸川区南葛西 5-3-1です。」

「電話番号は、03-3878-3651です。」

「けが人(病人)は 中学〇年生、男子、(起きた状況)」

「症状（現在の状態）は \_\_\_\_\_」

正門を開け、通りに出て、救急車が到着したら案内をする。