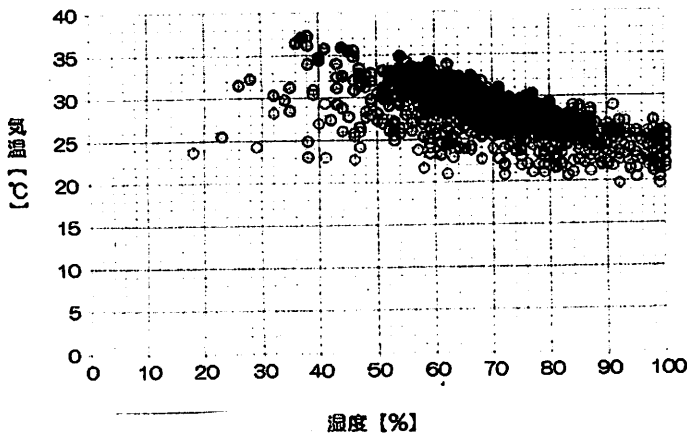


熱中症の対応について

これから本格的な暑さがやってきます。熱中症は適切な予防措置により防ぐことができます。(防がなければなりません。)熱中症の発生には環境の条件、運動(活動)の条件、個人の条件が関係してきます。

☆環境条件

気温と湿度による救急搬送人員分



(備考)赤色が濃いほど救急搬送人員が多い。

東京消防庁管内でH28年6～9月までの4ヶ月の間で救急搬送され、熱中症と診断された方は2,819人。昨年は猛暑日が少なかったためと思われる。

気温34℃で湿度50%から、気温24℃で湿度88%の範囲で救急搬送が多く分布していることがわかる。

図5 救急要請時の気温と湿度(平成24年6月～9月)

表3-1 熱中症予防のための運動指針

WBGT (°C)	湿球温 (°C)	乾球温 (°C)	熱中症予防のための運動指針	
			運動は原則中止	特別の場合以外は中止。
31	27	35	厳重警戒 激運動中止	激運動・持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分補給。体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。
28	24	31	警戒 積極的休息	積極的に休息をとり、水分補給。激しい運動では、30分おきぐらいに休息。
25	21	28	注意 積極的水分補給	死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分補給。
21	18	24	ほぼ安全 適宜水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給を行う。市民マラソンなどではこの条件でも要注意。

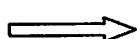
(日本体育協会、1994より抜粋)

WBGTが28℃を超えると熱中症が急増します。

上記のとおり日本体育協会より示されている「熱中症予防のための運動指針」を参考に、夏期の活動において以下のように対応ください。

*活動する際には、活動場所の環境(温度、湿度)をこまめに確認してください。

- ・気温28℃で湿度65%を超えたら、生徒の健康状態を確認し、活動内容を検討する。
- ・気温31℃で湿度55%を超えたら激しい運動を避ける。体力、運動能力の差によっては活動を自粛させる。
- ・気温35℃で湿度50%を超えたら原則活動中止する。



活動を再開する場合は生徒の健康状態を確認してください

(室内の活動場合は、必要に応じて扇風機等を使い室温をさげる努力をしてください。屋外の活動では光化学スモッグ注意報にも十分ご注意ください。)

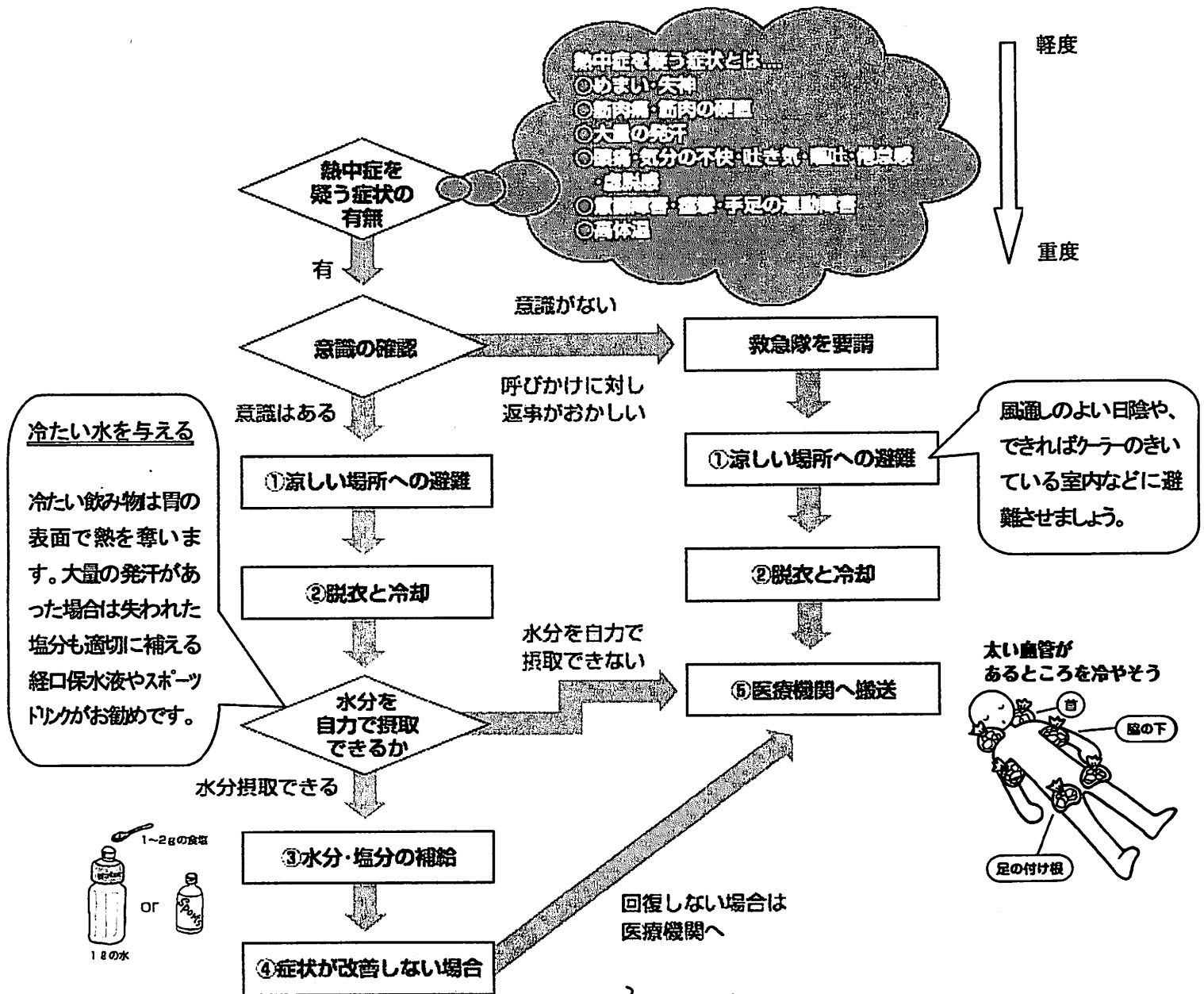
☆運動(活動)の条件

- * 暑さに徐々に慣らす。(活動時間、気温等考慮した活動内容を計画してください)
- * 計画的な休憩・水分補給をとらせる。(活動量、活動内容に応じ積極的に行う)
- * 服装に注意する。
(服装は軽装とし通気性のよい素材のものが好ましい。運動時に使用する保護具などは休憩時にははずすか、緩めるなどして熱を逃がすようにしてください)

☆個人の条件

- * 個人の条件や体調を考慮する。
体力のない人や肥満傾向のある人、暑さに慣れていない人は熱中症になりやすい。
生徒の健康観察を行い、下痢、発熱、疲労など体調の悪い時は活動をさせない。
(朝食抜きはないか、睡眠不足はないか等も確認してください。)

〈熱中症の症状と対応〉 具合が悪くなったら早めに措置をとる



熱中症の疑いがある患者について医療機関が知りたいこと (分かる範囲で記入して下さい)

①不具合になるまでの状況

- ・食事や飲水の摂取 (十分な水分と塩分補給があったか) 無 有
- ・活動場所 屋内・屋外 日陰・日向
- ・ 気温 ()℃ 湿度 ()% 暑さ指数 ()℃
- ・何時間その環境にいたか ()時間
- ・活動内容 ()
- ・どんな服装をしていたか (熱がこもりやすいか) ()
- ・ 帽子 無 有
- ・一緒に活動・労働していて通常と異なる点として何か気づいたか

②不具合になった時の状況

- ・失神・立ちくらみ 無 有
- ・頭痛 無 有
- ・めまい (目が回る) 無 有
- ・のどの渇き (口渇感) 無 有
- ・吐き気・嘔吐 無 有
- ・倦怠感 無 有
- ・四肢や腹筋のこむら返り (痛い) 無 有
- ・体温 ()℃ [腋下温、その他 ()]
- ・脈の数 不規則 速い 遅い ()回/分
- ・呼吸の数 不規則 速い 遅い ()回/分
- ・意識の状態 目を開けている ウウトしがち 刺激で開眼 開眼しない
- ・発汗の程度 極めて多い (だらだら) 多い 少ない ない
- ・行動の異常 (訳のわからない発語など) 無 有
- ・現場での緊急措置の有無と方法 無 有 (方法:)

③最近の状況

- ・今シーズンいつから活動を始めたか 日前 週間前 ヶ月前
- ・体調 (コンディション・疲労) 良好 平常 不良
- ・睡眠が足りているか 充分 不足
- ・風邪を引いていたか 無 有
- ・二日酔い 無 有

④その他

- ・身長・体重 () cm. () kg)
- ・いままでに熱中症になったことがあるか 無 有
- ・いままでに病気をしたことがあるか【特に糖尿病、高血圧、心臓疾患、その他】 ()
- ・現在服用中の薬はあるか ()
- ・酒やタバコの習慣はあるか ()