

熱中症予防対策マニュアル

開星中学校・高等学校

I 熱中症とは

1. 熱中症の病型

(1) 熱失神 皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流量が減少して起こるもので、めまい、失神などがみられる。脈は速くて弱くなる。	I 度	軽症度 (応急措置と見守り)
(2) 熱けいれん 大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こる。		
(3) 熱疲労 脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。	II 度	中等度 (医療機関へ)
(4) 熱射病 体温上昇のため中枢機能に異常をきたした状態で、意識障害(応答が鈍い、言語がおかしい、意識がない)が起こり、死亡率が高い。	III 度	重症度 (入院加療)

2. 熱中症の起こりやすい気象・環境・活動条件

- (1) 前日までに比べ、急に気温が上がった場合
- (2) 梅雨明けをしたばかりの時
- (3) 気温はそれほどでなくとも、湿度が高い場合(例: 気温20℃、湿度80%)
- (4) 活動場所がアスファルトなどの人工面で覆われているところや草木が生えていない所
- (5) 休み明け、練習の初日
- (6) 練習が連日続いた時の最終日前後

3. 熱中症が多く報告されているスポーツ種目

独立行政法人日本スポーツ振興センター『体育活動における熱中症予防 調査研究報告書』(平成26年)によると、野球、ラグビー、サッカー、陸上競技、山岳、柔道、剣道等で件数が多く報告されている。

4. 熱中症になりやすい体調・状態

- (1) 睡眠不足
- (2) 軽い怪我や故障を持ったままの運動
- (3) 発熱、疲労、下痢、貧血、循環器疾患
- (4) 体力の低い者、肥満、暑さに慣れていない者

II 熱中症の予防

1. 熱中症予防 運動指針

気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則禁止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子ども場合は中止すべき。
31～ 35℃	28～ 31℃	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	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が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休養をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに馴れていない人は運動中止。
28～ 31℃	25～ 28℃	警戒 (積極的に休養)	熱中症の危険性が増すので、積極的に休養をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休養をとる。
24～ 28℃	21～ 25℃	注意 (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。
24℃未満	21℃未満	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・塩分の補給は必要である。

※WBGT (湿球黒球温度) とは

暑さ寒さに関係する気温、湿度、輻射熱、気流の4要素を取り入れた温度環境を評価する指標

※WBGTを持続的に測定し、**健康支援センター**と**体育科**で把握する。

※令和6年4月24日より、「熱中症特別警戒アラート」が制定され、各都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における、翌日の日最高暑さ指数(WBGT)が35(予測値)に達する場合等に発表されることとなった。

2. 水分補給のタイミングと量

水分補給は、まず運動等の開始前に全員が行う習慣をつける。運動の開始のみならず終了後にも必ずコップ1杯は飲む。運動等の合間にも、体調や汗の量にあわせて、自由に飲める環境が望ましい。

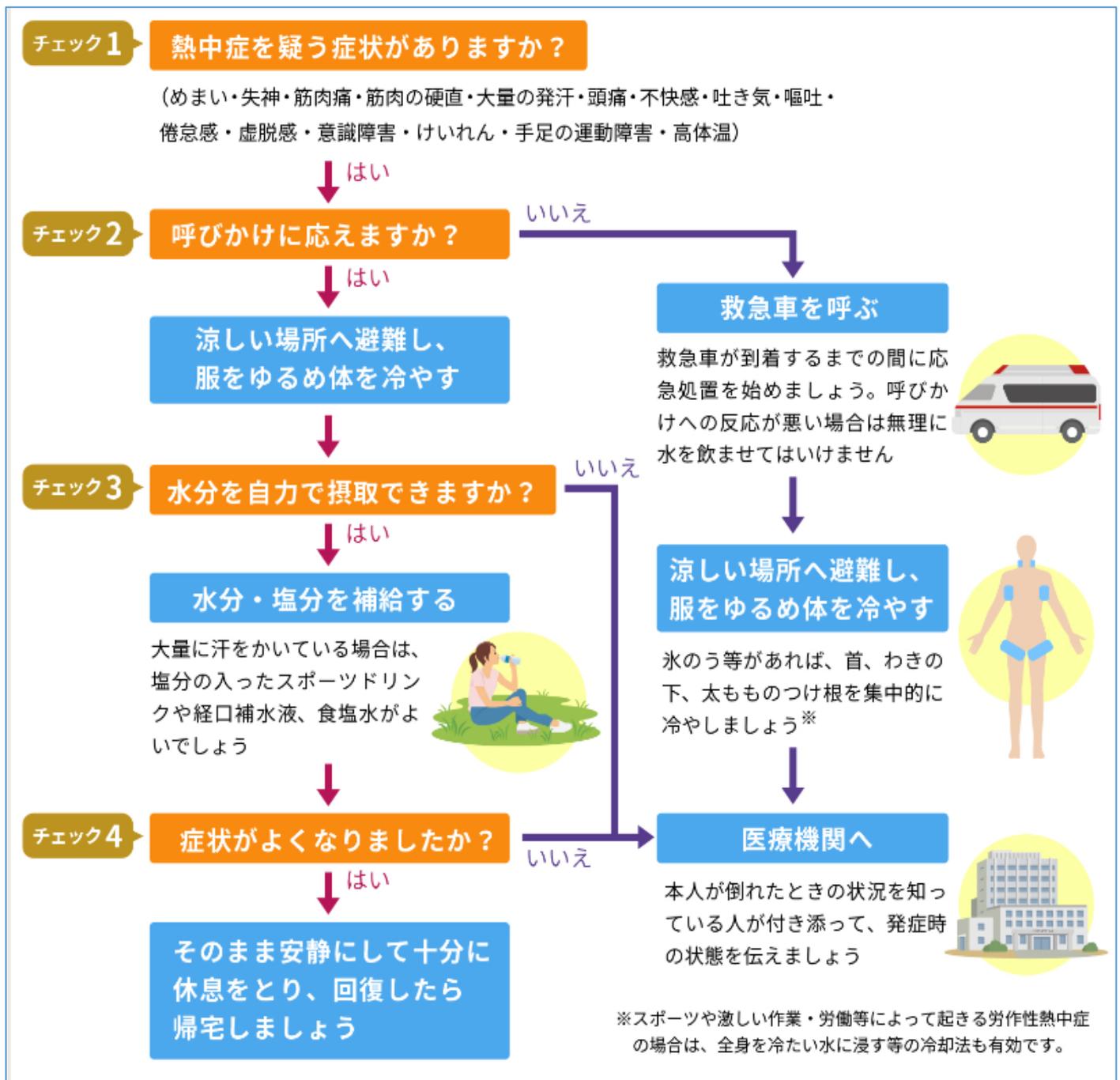
【水分補給の目安】

運動前	250～500ml
運動中	500～1000ml/時(塩分を含める)
運動後	がぶ飲みをしない



Ⅲ 応急処置

1. 熱中症が疑われる人を見かけたら



厚生労働省 HP より引用

2. 救急車を呼ぶ際に聞かれることは

- 搬送される人数
- 搬送される人の氏名、性別、年齢
- 傷病が発生した場所（校内のどこか）
- 傷病が発生した状況
(例：〇〇部の練習中、急に意識がおかしくなって倒れた)
- 現在の状態 (例：会話が出来ない、自力で歩けない、などを簡略に)
- 連絡した人の氏名と連絡先

