

熱中症対策・対応マニュアル

1、熱中症が起こりやすい状況

- ・気温が高い日、湿度が高い日、風が弱い日、急に暑くなった日、日差しが強い日

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	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。
厳重警戒 (28～31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃※)	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息を取り入れる。
注意 (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。

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	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・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。
28～31℃	25～28℃	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分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	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。
24℃未満	21℃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。

(公財) 日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2013)より

2、熱中症のメカニズム

1) なぜ眩暈が起こるのか？

- ・体温調節機能が働き、体を冷却するため全身に血液を送り冷やそうとする。脳にいく血液が減少し眩暈や立ち眩みが生じる。

2) なぜ倦怠感や脱力感が起こるのか？

- ・体温調節機能が働き、体を冷やすため汗をかく。水分をとらず汗をかき続けると脱水状態となり全身倦怠感や脱力感、頭痛や吐き気が生じる。また、湿度が高いと汗が蒸発しないため熱を発散できなくなる。

3) なぜ筋肉の痙攣が起こるのか？

- ・体温調節機能が働き、体を冷却するために汗をかく。汗と一緒に電解質（塩分）が放出される。塩分には筋肉の収縮を調節する役割がある。塩分をとらず汗をかき続けることで足がつったり筋肉の痙攣が生じる。

4) なぜ体温がさがらず意識障害が起こるのか？

- ・1～3の状態があるにも関わらず、必要な処置がされないことで体温調節機能が機能しなくなると同時に、脳の正常な機能が阻害される。

3、熱中症への基本対応

1) 体を冷やす

- ・涼しい環境で安静に過ごさせる。
- ・足を高くして安静に寝かせる。
- ・保冷剤や冷却シートで体を冷やす。
- ・冷やす部位（首、脇の下、足の付け根等の太い血管が通る部位）
- ・着衣を薄くする。

2) 水分をとらせる

- ・こまめに水分補給の時間を設定する。

3) 塩分をとらせる

- ・電解質（塩分）が補給できるものを摂取する（OS1、ポカリスエット、塩分チャージ）

4、緊急搬送

- ・意識障害がある。全身の痙攣。汗が出なくなる。異常な高熱がある場合、迷わず緊急搬送を行う。

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。

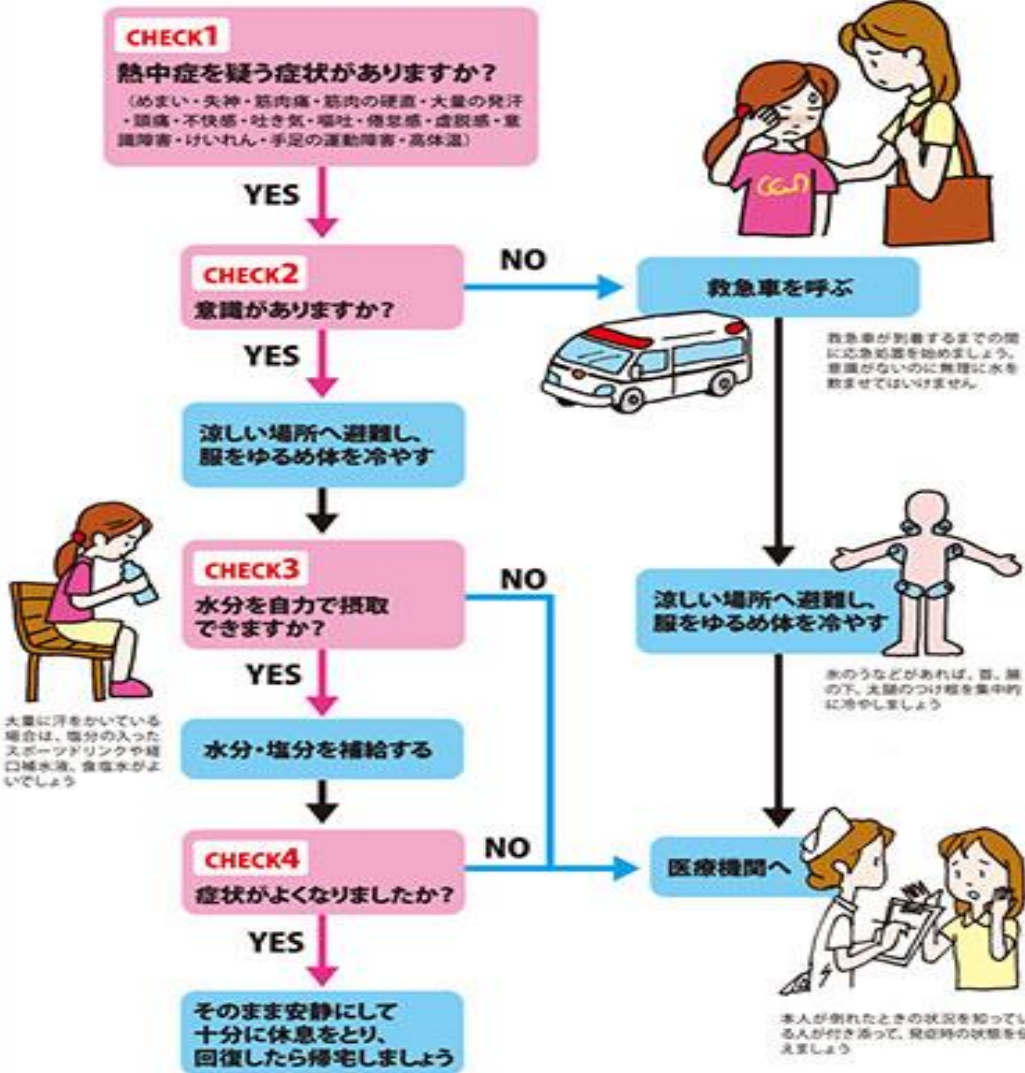


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

『環境省熱中症環境保健マニュアル(2014年3月改訂版)』より

緊急搬送とその後の対応

救急車の要請→応急処置の実施→管理者または代表理事への連絡→医療機関への同行（管理者または代表理事が）→家族への連絡（管理者または代表理事が）→ご家族への説明（管理者または代表理事が）

5、熱中症の予防

- ・エアコンや扇風機などで室内環境を涼しくする。
- ・こまめに（30分に1回程度）水分補給を促す。
- ・気温や気候に適した着衣調整を促す。
- ・体調確認を行う（発汗状況。熱がこもっていないか。脱力感はないか。筋肉の痙攣がないか。）
- ・体調不良を訴えられない子供や、体温調節機能が未成熟な児童はスタッフ間で認識し随時確認する。
- ・エアコンは熱中症指数計が「警戒以上」で使用する。
- ・エアコンの設定温度は25℃を基準とするが、暑い場合や寒い場合は職員の協議により設定温度を調節する。気温28℃未満で湿度が高い場合はドライを活用する。
- ・エアコンがない場での自由遊び時間の制限を設ける。

エアコンがない場（1F、ベランダ、庭等）での自由遊び時間の目安

「注意」	30分以下
「警戒」	10分～15分以下
「嚴重警戒」	0～10分
「危険」	設定しない

※気温、日差しの状況、児童個別の状態を勘案し時間設定を行うこと。

※活動後は涼しい環境で十分な休息をとらせること。

- ・外出時は熱中症対应用具を常備する。
- ・外出時はこまめに休憩時間と水分補給の時間を設ける。
- ・外出先は涼しい場で過ごせる環境があるところを選定する。

外出時の熱中症対策用具

救急セット、体温計、人数分のタオル、塩分チャージ

クーラーボックス（保冷剤、十分な飲料、スポーツドリンク、経口補水液など）