

# 熱中症予防と対応について

---

保健管理センター

高温・多湿・風が弱い場所において、

## 熱中症!?と思ったら…

START

下記のような症状がありますか？

- ・めまい
- ・大量の汗
- ・気分の不快
- ・嘔吐
- ・虚脱感
- ・こむらがえり
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・倦怠感

以下は、重篤な症状です！

- ・意識障害
- ・手足の運動障害
- ・けいれん
- ・高体温

ただちに

高度な治療ができる病院へ！

はい

### ●涼しい場所に避難

- ・本人が楽な体位に

### ●水分補給

- ・経口補水液、  
スポーツ飲料など



### ●体を冷やす

- ・マスク※や厚い衣服は脱がせ、  
体から熱をにがす
- ・体の表面に水をかけて風を送る

※できる限り感染防止に努めたくうえで、  
マスクをとりはずしましょう。

症状に改善が見られない

症状が改善

体調をよく観察し、  
休養しましょう！

このような症状がでないように…

### 熱中症を 予防しましょう！

- ・屋外では日陰、  
室内ではエアコンなどが  
効いた涼しい場所へ
- ・帽子を着用
- ・水分補給を
- ・休養と睡眠を



## まずは、涼しい場所に連れていきます

- ・風通しのよい日陰、**冷房が効いている室内**などに避難させます。
- ・できれば、**横になる**など楽な姿勢をとります。そこで身体を冷やし、水分補給をします。
- ・必ず、誰か付き添いましょう。その後、救急搬送などが必要になった時のため、メモは取っておきましょう。  
(発生時間、水分量、症状など)

### <体育館の場合>

動けるうちに、1階ラウンジに移動しておきましょう。意識障害がある場合は、扇風機などで身体を冷やししながら、動かさずに救急車を待ちます。

## からだの冷やし方

- 市販のアイスパックなどがあれば、それを頸部（けいぶ：くび）、腋窩部（えきかぶ：わきの下）、鼠径部（そけいぶ：大腿の付け根、股関節部）に当てて皮膚の直下を流れている血液を冷やします。また、頬、手のひら、足の裏を冷やすことも有効です。
- 胸や腹の体の表面に水をかけたり、濡れたタオルで覆ったりして、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やします。

## 水分補給について

- ・ **スポーツドリンクや経口補水液**などを飲ませましょう。  
※水だけを大量に摂取すると、ナトリウム不足で筋肉がつる（手・足・腹部）などの症状がでます。
- ・ 意識障害で飲めない場合は、無理に飲ませず、救急搬送します。吐き気などがあり、十分に飲めない場合も無理に飲ませず、医療機関を受診しましょう。

## 医療機関を受診する場合

診療してくれる病院を調べておきましょう。

(受診する例：意識はあるが、吐き気、頭痛がする。水分補給しても体調がよくなる**らない**。)

### ○近隣の内科

診療時間を確認します。時間外等であれば救急外来のある病院を受診しましょう。

### ○休日急患診療所（金沢文庫駅徒歩7分ぐらい）

休日10時～16時

## 救急車を呼ぶ判断

- ・ **意識障害**（呼びかけに反応しない。受け答えがおかしい。）
- ・ **けいれん**（全身がガクガクする。引きつけを起こす。）
- ・ **運動障害**（いつものように歩けない。）
- ・ **高体温**（体が熱く、皮膚が赤くなる。発汗しない。）

こういった症状があれば、救急車をすぐに呼びましょう。

また、体を冷やし水分補給しても症状が改善しない場合や、水分が全く飲めないと言った場合も救急搬送を検討しましょう。

## 救急車を呼ぶ時は

- 土日夜間など職員がいない場合は守衛室に依頼し救急車を呼んでもらいます。
- 必ず、症状や経過を説明できる人が付き添いましょう。
- 待つ間も、体を冷やすなどの処置は継続します。
- 意識障害などがある場合は、無理に動かさず、救急車の到着を待ちましょう。

<準備しておきましょう>

氏名生年月日等のわかるもの・緊急連絡先・保険証（あれば）  
・搬送時本人の荷物を持って乗り込みます。

## 救急搬送するか迷った場合

- ・ **意識障害、けいれん、運動障害**などある場合は、ただちに救急車を要請します。
- ・ ただし、意識はしっかりしているけれど、症状がよくなるなど判断に「迷う」場合は「**# 7119**」で相談することもできます。
- ・ 本人を冷房のある部屋などに寝かせ、安全を確保したうえで、電話をして相談しましょう。（相談時に先ほどお話ししたメモがあるとスムーズです。）

# 横浜市救急相談センター

電話から

年中無休 24 時間対応



レコーズ  
#

7

1

1

9

↓ ダイヤル回線・IP 電話からはこちら ↓

または **045-232-7119**

救急受診できる病院・  
診療所を知りたい

1

番を選択

今すぐに受診すべきか  
救急車を呼ぶべきか

2

番を選択

# 事前に準備しておきましょう

## ・アイスノン・氷

熱中症になってから使うだけではなく、ならないように体を冷やすことも大切です。

スポーツ選手は競技前や競技中に手～前腕を冷却したりしています。

## ・経口補水液・スポーツドリンク

水分だけではナトリウム不足になります。汗をかいた分は補給できるようにしましょう。0.1～0.2%の食塩と3～8%の糖質を含んだものが効果的で、一般のスポーツドリンクが利用できます。ただし、余り糖質濃度が高くなると胃にたまりやすく好ましくありません。

# 水分補給の目安

- **体重減 2 % 以内にする**

(目安：体重 50 kg 競技終了後、体重減少 1 kg 未満)

<参考> スポーツごとの発汗量

硬式野球・女子サッカー (2時間半程度) で1.8L

剣道 (3時間) で2.7L

- **温度は 5 ~ 15 度**

(冷たい飲み物で補給することが基本です。)

当たり前のことですが…

- **朝食を食べていない**

食事からの水分、塩分を摂取できなくなります。夜間、寝ている間に500mL～1Lの水分を失うとされています。

- **夜更かしをした**（前日の夜、よく眠れなかった）

普段より1.5時間程度の睡眠時間の短縮でも、翌日に運動をすると体温が高く、汗の量も多くなり、体温調節機能が低下します。

- **下級生、特に新生生は言い出しにくい**

体力が十分ついてない場合や、都市部の夏に慣れていない可能性もあります。体調が悪ければ休ませるなど声掛けしましょう。

## 【参考資料】

### 日本体育協会

「スポーツ活動中の熱中症予防」

### 日本スポーツ振興センター

「競技者のための暑熱対策ガイドブック【実践編】」

### 日本赤十字HP

「熱中症」

### 環境省HP

「環境省熱中症予防情報サイト」

### 厚生労働省

「熱中症予防のための情報・資料サイト」