

～ 熱中症予防運動指標 ～

スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（2013）日本スポーツ協会；参考資料

※ **WBGT**は「暑さ指数」としての温度単位。環境省「熱中症予防情報サイト」で検索できます。

普通温度表示

WBGT ℃	乾球 温度 ℃		
31	35	運動は原則中止	WBGT 31℃以上 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。
▲▼	▲▼	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT 28℃以上 危険性が高い。激しい運動や持久走などは避ける 体温上昇し易いため 運動する際は、 頻繁に休憩を水分・塩分を補給 する。 体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28	31	警戒 (積極的に休息)	WBGT 25℃以上 熱中症の危険が増加。 積極的に休憩 をとり 水分・塩分を補給 。 激しい運動は、30分おきに休憩をとる。
▲▼	▲▼	注意 (積極的に水分補給)	WBGT 21℃以上 死亡事故の可能性もある。その兆候に注意し、 積極的に水分・塩分を補給 する。
25	28	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT 21℃未満 危険は小さいが水分・塩分の補給は必要。 <u>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。</u>
▲▼	▲▼		
21	24		
▲▼	▲▼		

- (1) 評価には「WBGT：暑さ指標」が望ましい（輻射熱、湿度も考慮されているため）。
- (2) 普通の温度表示の際は、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい運動指標を適用。

スポーツ活動中の熱中症予防5か条 ～ガイドブックより参照～

- ① 暑いとき～無理な運動事故のもと
- ② 急な暑さは～今すぐ要注意！
- ③ 失った、水分・塩分、取り戻せ！
- ④ うす着で～さわやかスタイル
- ⑤ 体調不良は、事故のもと！

『熱中症』 予防・対応マニュアル

<日本救急医学会熱中症分類2015:参考>

分類	症状	対処法
1度 応急処置と見守り ここから重症度 Up	<ul style="list-style-type: none"> めまい、立ちくらみ 生あくび、大量の発汗 筋肉の痛み or 硬直 (こむら返り) 意識障害なし (熱けいれん、熱失神) ※ここで止めましょう！	・その場で対応が可能 ・冷所で安静 ・体を冷やす ・水分補給 ・塩分補給 改善なら応急処置見守りでOK
2度 医療機関へ	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛、おう吐 (吐き気) けんたい、きよだつ感 集中・判断力の低下 「いつもと違う感じだ…少し様子が変わだ。」 ※ <u>意識レベルが低下</u>	病院で診察が必要 体温管理 水分、塩分 (Na) の補給 (経口困難は点滴) 改善なし 2度の症状が出たら 今すぐ病院へ救急搬送
3度 入院が必要	下記3つを含む (いずれか)。 <ol style="list-style-type: none"> 意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温。 肝・腎臓の機能障害 血液凝固異常 (急性期 DIC) 	入院治療 (時にICU管理) 体温管理 (体表+体内冷却、血管内冷却) ・呼吸、循環管理 3度から救急隊員、病院の診察、検査で判断。

熱中症は、3つに分類し。対応可能な「1度」は、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、「2度」は、頭痛や吐き気、けんたい感が起こります。

「3度」では、呼びかけに反応できないほどの意識障害や全身けいれん、高体温が表れます。

「1度」なら涼しい場所で体を冷やす、冷たい飲み物 (5~15℃)、塩分を補給。

少しでも意識レベルが低下⇒病院へ。「2度」以上なら、迷わず救急車を呼びましょう。

※ 環境省 「熱中症予防情報サイト～暑さ指数 (WBGT)」 も是非ご覧ください。

<参考資料> 日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン 2015、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、総務省消防庁 熱中症への対応、学校災害防止調査研究委員会 熱中症を予防しよう、ヨミドクター 熱中症～体冷やす早さ生死分ける、熱中症講習会資料編集委員会 熱中症の発生機序および予防・対処法