

① 熱中症かなと思ったら

熱中症の初期症状は、めまい、立ちくらみ、顔のほてり、不快感、倦怠感、虚脱感、吐き気、頭痛、筋肉痛、けいれん、大量の発汗、高体温、意識障害などさまざまです。初期症状は、いつもと感覚が違ったり、ぼーっとしたり、感覚が鈍るなど、気づきにくいこともあります。

これらの自覚症状を感じた場合や周りの人の様子が変わったと感じた場合



② 周りにいる人に「熱中症かもしれない」ことを伝えてください



③ 周りの人は、運営スタッフに伝えてください



④ 運営スタッフは、次ページの「熱中症の応急処置」を行ってください

いざというときに備える

熱中症の応急処置

熱中症は命の危険も伴います。初期症状を見逃さず、適切な対応をとりましょう。意識がない、意識がはっきりしない場合は早急に救急車を呼びます。現場での応急処置が症状の悪化を防ぎます。

チェック
1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温)

はい ↓

チェック
2

呼びかけに応えますか？

いいえ

はい ↓

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

チェック
3

水分を自力で
摂取できますか？

いいえ

はい ↓

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう。

チェック
4

症状がよくなりましたか？

いいえ

はい ↓

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう

救急車を呼ぶ 

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。



呼吸と脈の確認

あり ↓

なし ↓

涼しい場所へ移動

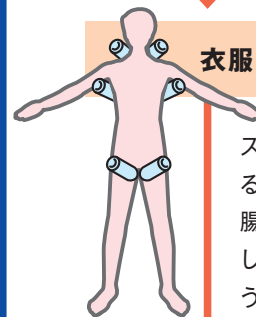
心肺蘇生とAED

直腸温(深部体温)の測定 ※下表参照

40℃未満 ↓

他の原因を考える
(低血糖、低ナトリウム血症など)

40℃以上 ↓



衣服をゆるめ、体を冷やす

スポーツ中の重症熱中症に最も推奨される方法は氷水浴(アイスバス)です。直腸温を39℃以下まで冷却し、経過を観察します。アイスバスがない場合は、氷のう等で首、わきの下、太もものつけ根など太い血管がある部分を集中的に冷やします。湿度が低いときは大量の水を体に噴射し、強い風を送ることも効果的です。

医療機関へ搬送

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。



環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」を基にJFAnews編集部で作成

《 スポーツ現場での直腸温測定 》

スポーツ現場に医療関係者がいて直腸温を測定できる場合は、必ず直腸を測定して、その後の熱中症のケアを行います。運動時は、直腸温以外の体温(例:わきの下、額、口腔など)は不正確であるため、スポーツ現場では直腸温測定が推奨されています。重症の熱中症(直腸温40℃以上)を早期に発見して効果的に冷却するためにも、できれば全てのスポーツ関係者が直腸温を現場で正しく測定できることが強く推奨されています。