



熱中症の予防対策



～ 頑張りすぎるあなたに～

1. 熱中症にならないようにするべし



point.1
暑さを避ける
(外出時には、日傘、帽子を着用)



point.2
水分を取る
(のどが渇くまえに、こまめに水分補給)



point.3
温度を管理する
(エアコン・扇風機を使用し室内温度を管理)



point.4
無理せず休む
(暑い時は無理をせず、休息する)



point.5
暑さに備えた体づくり
(規則正しい食生活をして健康な体をつくる)

2. 暑さ指数(WBGT)を知るべし

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	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。

3. 熱中症になってしまったら フローチャート

熱中症を疑う症状

Ⅰ度 熱中症	Ⅱ度 熱中症	Ⅲ度 熱中症
<input type="checkbox"/> めまい、 <input type="checkbox"/> 立ちくらみ、 <input type="checkbox"/> 大量の発汗、 <input type="checkbox"/> 筋肉痛、 <input type="checkbox"/> 足がつる <input type="checkbox"/> 意識がしっかりしている	<input type="checkbox"/> 頭痛、 <input type="checkbox"/> 嘔吐、 <input type="checkbox"/> 虚脱感(力がはまらない) <input type="checkbox"/> 倦怠感(体がだるいなどの脱力感) <input type="checkbox"/> 集中力・判断力低下 <input type="checkbox"/> 意識がぼーっとしている	<input type="checkbox"/> 全身痙攣が起こる <input type="checkbox"/> 麻痺が起こる、 <input type="checkbox"/> 体温 40℃以上 <input type="checkbox"/> 汗が止まっている(乾燥している) <input type="checkbox"/> 今いる場所や時間、人の名前がわからない、 <input type="checkbox"/> 意識がない

すぐに呼びかけて意識を確認する

意識はしっかりしている
 意識がもうろうとしている
 意識がない

何らかの体調不良を訴えた場合、すぐに作業やスポーツは中止させる。

- 衣服を緩める
- 涼しい場所へ移動する(意識がなければ下記の「回復体位」)
- 体表冷却を行う(下記の冷却、「首」・「脇」・「足の付け根」・「背中」)
- 冷えた水分(スポーツドリンク)※無理に飲ませないこと!!

症状が改善

改善しない

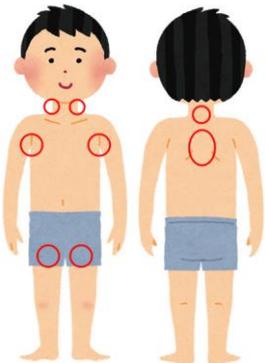
医療機関で診察

☎119 救急要請

現場で様子を見る

※必ず一人そばにいてください

冷却部位



回復体位



手足(末梢)が冷たくなっている
唇が紫色(チアノーゼ)になっている
体温が 40℃以上
発汗が停止している(汗が止まっている)

緊急 意識がない状態で
 ※普段通りの呼吸ではない ※呼吸をしてない

<p>胸骨圧迫</p> <p>速さ: 100~120回/分</p> <p>位置: 胸骨下半分</p> <p>深さ: 5~6cm</p>	<p>A E D</p>	
--	----------------------	--