

熱中症予防のための運動指針

気温(参考)	WBGT 温度	運動のレベル	
35℃以上	31 度以上	運動は原則中止	WBGT 温度が31 度以上では、皮膚温より気温の方が高くなる。特別の場合以外は運動は中止する。
31～35℃	28～31 度	嚴重警戒	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休息をとり水分補給を行う。体力が低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
28～31℃	25～28 度	警戒	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では、30 分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25 度	注意	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を飲むようにする。
24℃まで	21 度まで	ほぼ安全	通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水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。

熱中症

熱中症の症状は一様ではなく、症状が重くなると生命へ危険が及ぶこともあります。しかし、適切な予防法を知っていれば、熱中症を防ぐことができます。また、適切な応急処置により救命することもできます。

症状

- 高い体温(39℃～40℃)・赤い・熱い・乾いた皮膚(まったく汗をかかない、触るととても熱い)
- ズキンズキンとする頭痛
- めまい、吐き気
- 意識の障害(応答が異常である、呼び掛けに反応がないなど)

熱中症の重症度を「具体的な治療の必要性」の観点から、

I 度(現場での応急処置で対応できる軽症)、

II 度(病院への搬送を必要とする中等症)、

III 度(入院して集中治療の必要性のある重症)に分類します。

特に、「意識がない」などの脳症状の疑いがある場合は、全てIII度(重症)に分類し、絶対に見逃さないようにすることが重要です。

I 度:めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗

II 度:頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感

III 度:意識障害・痙攣・手足の運動障害、高体温

熱中症を疑ったときの対応

ア. 涼しい環境への避難 風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させます。

イ. 脱衣と冷却

衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やします。氷嚢などがあれば、それを頸部、腋窩部(脇の下)、鼠径部(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すことも有効です。深部体温で40℃を超えると全身痙攣(全身をひきつける)、血液凝固障害(血液が固まらない)などの症状も現れるため、体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。重症者を救命できるかどうかは、**いかに早く体温を下げることができるかにかかっています**。救急車を要請したとしても、救急車の到着前から冷却を開始することが求められます。

ウ. 水分・塩分の補給

冷たい水を与えます。冷たい飲み物は胃の表面で熱を奪います。大量の発汗があった場合には汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどが最適です。食塩水(1ℓに1~2gの食塩)も有効です。応答が明瞭で、意識がはっきりしているなら、水分の経口摂取は可能ですが、「呼び掛けや刺激に対する反応がおかしい」、「応えない」(意識障害がある)ときには誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。また「吐き気」や「吐く」という症状は、胃腸の働きが鈍っている証拠なので、経口で水分を飲ませるのはやめましょう。

エ. 医療機関へ運ぶ

自力で水分の摂取ができないときは、緊急で病院に搬送することが最優先の対処方法です。実際に、熱中症の多くがII度ないしIII度で、病院での点滴などの厳重な管理が必要となります。