

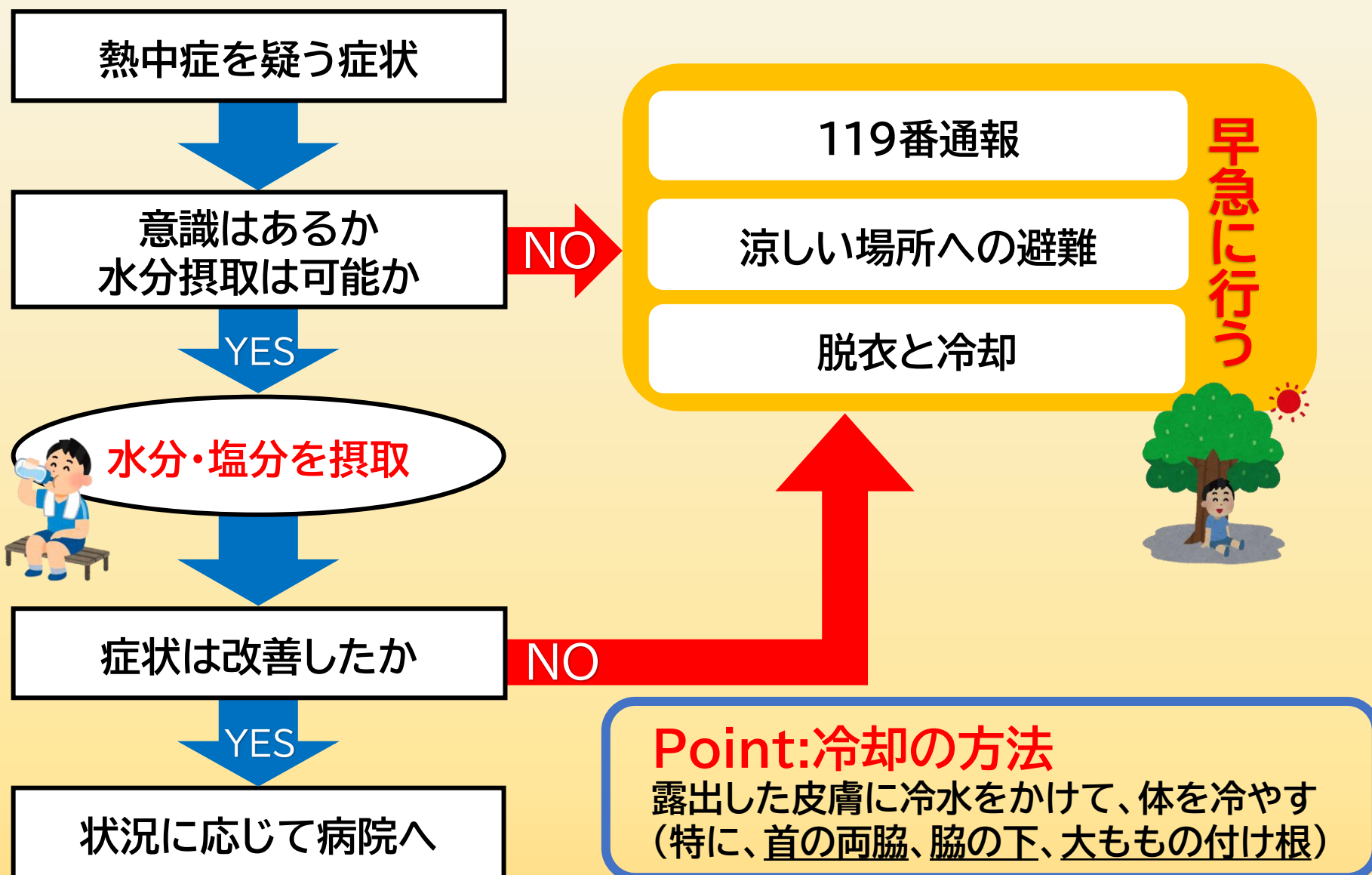
熱中症

～迅速対応マニュアル～



2020年7月 改訂版

*現場対応におけるフローチャート



※以下の場合、念のために病院への受診を勧める！

- ・中等度以上の症状が出て、軽快した時
- ・軽度の症状でも、長引く時

*熱中症の症状チェック

軽度

- めまい、失神
- 筋肉痛、筋肉の硬直
- 気分が悪い
- 手足のしびれ

中等度

- 頭痛
- 吐き気や嘔吐
- 体がだるい

重度

- 意識がない
- けいれん
- 体が動かない
- 体が熱い



Spolink
JAPAN



尿の色の脱水症状チェック

※水分補給は、水ではなくスポーツドリンクや経口補水液を摂取

1	正常
2	
3	
4	脱水兆候
5	
6	重度の脱水
7	
8	病院へ受診

*4~5:脱水兆候
脱水症状の前兆で今すぐ500mlほど水分補給を行う

*6~7:重度の脱水
激しい脱水状態で今すぐ1000mlほど水分補給を行う

*8:病院へ受診
何らかの脱水症状が出ており、医師による検査が必要

補足事項

- ・運動における熱射病が起こってしまった場合は、体温低下のためにアイスバスによる全身浸漬を行い、深部温度の測定を行う
(※深部温に近いものとして外耳温がある)
- ・運動前後の体重減少が2%を超えないようにする