

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

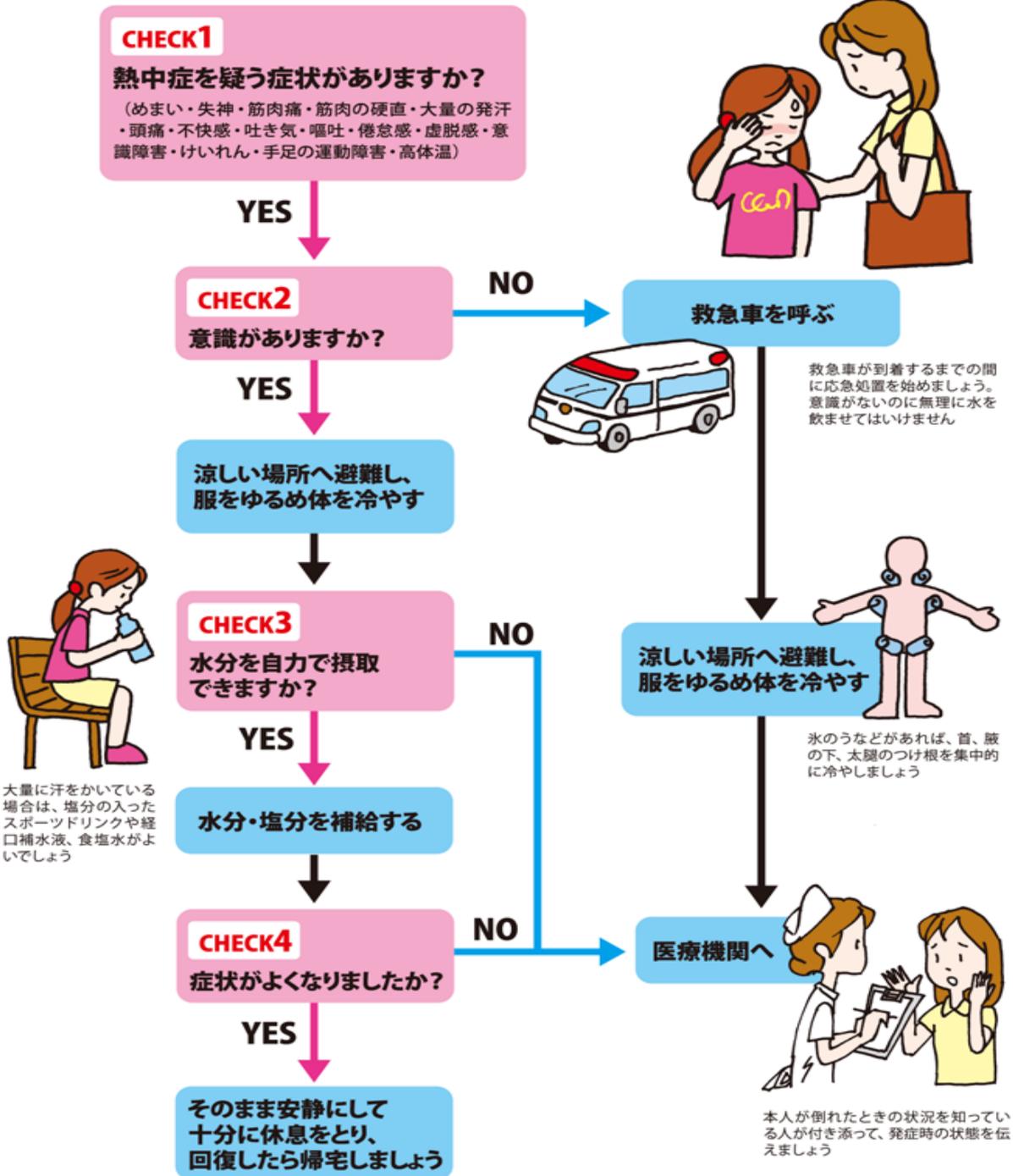
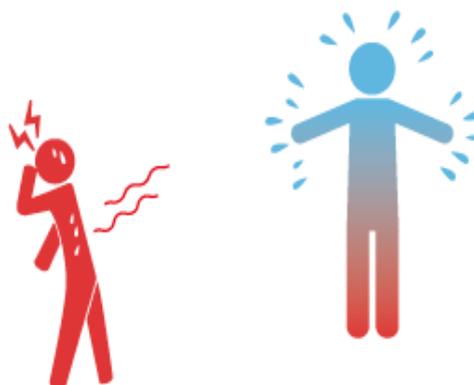


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

体の危険信号

次の症状が生じているとき、重度の熱中症をひき起こしているかも知れません。
急いで熱中症の応急処置を施すとともに、医療機関にかかりましょう。

- ・ 高い体温
- ・ 赤い・熱い・乾いた皮膚（まったく汗をかいていないのに触るととても熱い）
- ・ ズキンズキンとする頭痛
- ・ めまい・吐き気
- ・ 意識障害（呼びかけに反応しない。応答が異常）



【熱中症予防運動指針】

WBGT ℃	湿球 温度 ℃	乾球 温度 ℃	運動は 原則中止	
● 31	27	35	運動は 原則中止	WBGT 31℃以上では、皮膚温より気温の方が高くなり、体から熱を逃がすことができない。特別の場合以外は運動は中止する。
● 28	24	31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT 28℃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、積極的に休息をとり水分補給を行う。
● 25	21	28	警戒 (積極的に休息)	WBGT 25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
● 21	18	24	注意 (積極的に水分補給)	WBGT 21℃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を飲むようにする。
			ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT 21℃以下では、通常は熱中症の危険は小さいが、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。

WBGT (湿球黒球温度)

屋外：WBGT = 0.7 × 湿球温度 + 0.2 × 黒球温度 + 0.1 × 乾球温度

屋内：WBGT = 0.7 × 湿球温度 + 0.3 × 黒球温度

○環境条件の評価はWBGTが望ましい。

○湿球温度は気圧が高いと過小評価される場合もあり、湿球温度を用いる

場合には乾球温度も参考にする。

○乾球温度を用いる場合には、湿度に注意。

湿度が高ければ、1ランクきびしい環境条件の注意が必要。

緊急時の対応体制

