

もし熱中症かなと思ったら

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 意識がありますか？

いいえ

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。

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

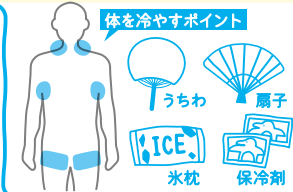
氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことも体を冷やすことができます。



チェック③ 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

体を冷やすポイント



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・糖分と一緒に補給できるスポーツドリンクや食塩水(1Lの水に対して1~2gの食塩を加える)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

医療機関へ



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。

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。

参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」

熱中症ゼロへ®

「熱中症ゼロへ」とは熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまふ方をゼロにすることを目指して一般財団法人日本気象協会が推進するプロジェクトです。

熱中症は、正しく対策をおこなうことで防げます。私達は、熱中症の発生に大きな影響を与える気象情報の発信を核により積極的に熱中症対策を呼びかけていきます。

netsuzero.jp (公式サイト)



熱中症ゼロへ で検索



スポーツを観るときの熱中症予防マニュアル

熱中症ってどんな症状

重症度Ⅰ度 現場での応急処置で対応できる軽症

症状* 1 **めまいや顔のほてり**
めまいや立ちくらみ、頭痛、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。

症状* 2 **筋肉痛や筋肉のけいれん**
手足の筋肉がつるなどの症状や筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなる場合があります。

重症度Ⅱ度 病院への搬送を必要とする中等症

症状* 3 **からだのだるさや吐きけ**
体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、尿が出なくなるなどの症状が出る場合があります。

重症度Ⅲ度 入院して集中治療の必要性のある重症

症状* 4 **体温が高い、皮ふの異常**
体温が高く皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

症状* 5 **呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない**
声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。または、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。

症状* 6 **水分補給ができない**
自分で水分補給ができない場合は大変危険な状態です。むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。

その他の症状

症状* 7 **汗のかきかたがおかしい**
ふいてもふいても汗が出たり、まったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症の危険性があります。

*はスポーツ観戦時によく出ることがある症状です。

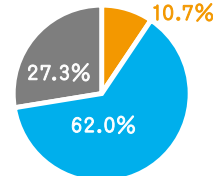


スポーツ観戦で、10人に1人が体調不良を経験している

Q 5月～9月のスポーツ観戦で、暑さに起因する体調不良になったことはありますか？

調査対象：全国の2017年～2019年の夏季(5月～9月)スポーツ観戦経験者
サンプル数：6,843人 調査時期：2019年11月

■体調不良経験あり
■体調不良経験なし
■その他





スポーツを観るときの熱中症予防

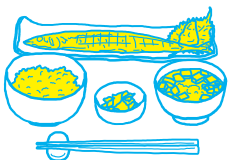
観戦前から観戦後

観戦前

しっかり睡眠をとり、
体調を万全にしましょう



バランスのよい食事をとり、
丈夫な体をつくりましょう



観戦中

こまめに水分補給を行い、
適度な塩分を摂取しましょう



透湿性や通気性が
よい素材を選び、
服装を工夫しましょう



ぼうしやタオルで
直射日光から体を
守りましょう



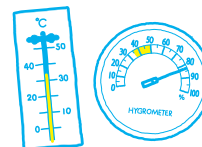
ネッククーラーなどの
冷却グッズで体を
冷やしましょう



周りの様子を見て、
声をかけあいましょう

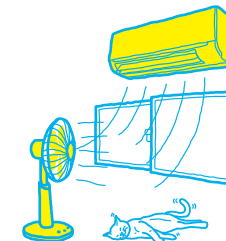


自分がいる環境の気温
などを確認しましょう



観戦後

汗をかいた洋服を着替え、
クールダウンしましょう



今いる環境は大丈夫？
あなたの熱中症危険度を
簡単にチェック！



持ち物チェックリスト

飲み物

塩分・糖分と一緒に補給できるスポーツドリンクなどがおすすめです。コーヒーなどに含まれるカフェインやアルコールは利尿作用があるため注意しましょう。



塩分を含む飴・タブレット

汗で失われる塩分も補給しましょう。(持病のある方はかかりつけ医の指示を守りましょう)



冷却グッズ

両側の首筋やわき、足の付け根など太い静脈が通る部分を冷やすと効率よく体を冷やすことができます。



注意しておくべきポイント



周りの人がわかる熱中症の症状例

元気がない、顔が赤い、皮膚が熱い、
汗がたくさん出たりまったく出ない

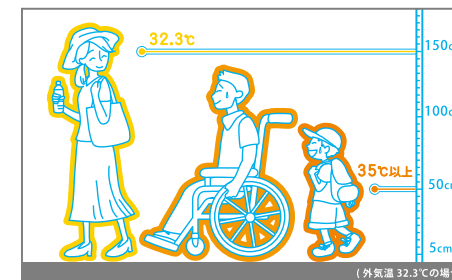
●子ども

体が小さい分、大人より早く体温が上昇することなどがあり、熱中症の危険度が高まります。夢中になると、のどの渇きや気分の悪さなどの熱中症のサインに気づくのが遅くなる場合があります。

●高齢者

暑さやのどの渇きに気づきにくく、体調の変化も我慢をしてしまうことがあります。暑い日が続いているときは特に注意が必要です。

高さ別の気温



参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」
気温だけでなく、湿度が高い日や風が弱い日、
日差しが強い日も注意しましょう。