

暑くなり始める時期から 熱中症に注意しましょう！

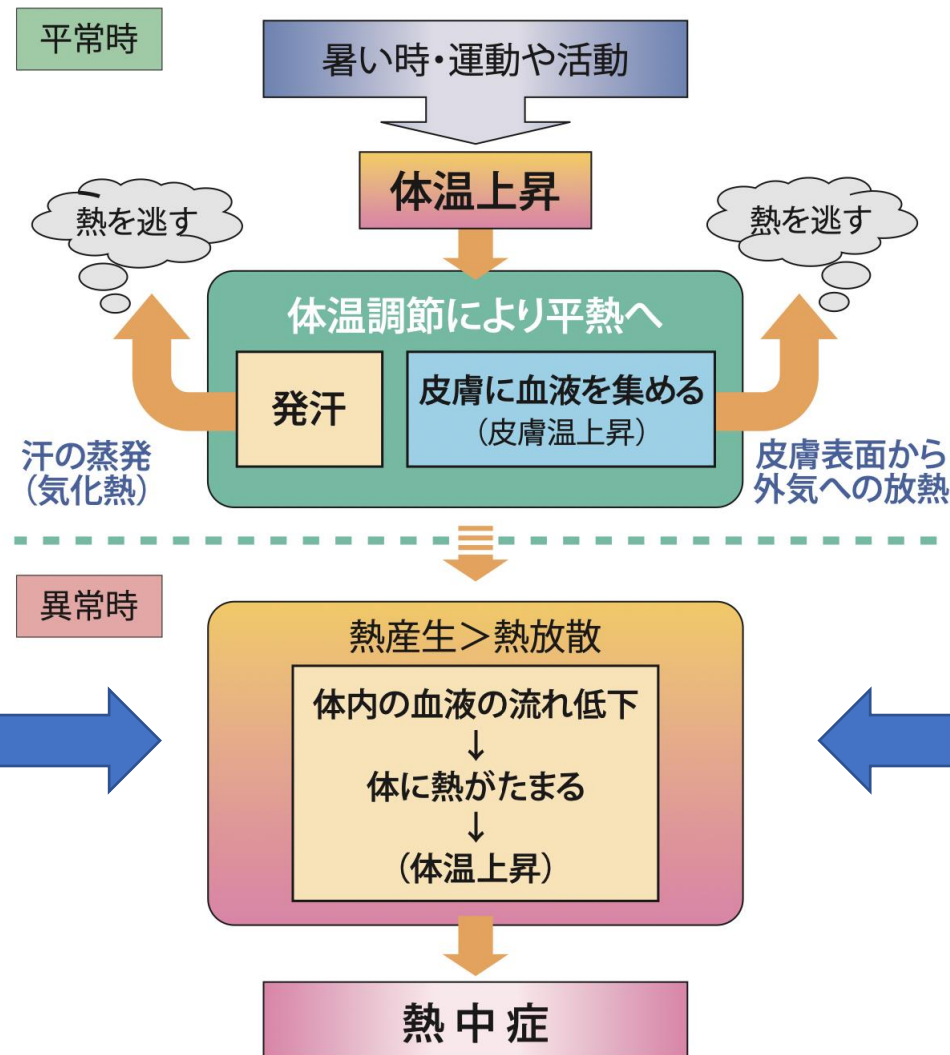
「熱中症環境保健マニュアル2022」より一部抜粋

- ・ 死に至る可能性のある病態です。
- ・ 予防法を知って、それを実践することで防ぐことができます。
- ・ 応急処置を知っていれば、重症化を回避し、後遺症を軽減できます。

放置すれば死に直結するかもしれないことを認識し、
予防と症状に応じて応急処置をお願い致します

熱中症の仕組み

ポイントは「体温上昇」



「環境の要因」

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日照りが強い（輻射）
など

「身体の要因」

- ・ 暑さに慣れていない
- ・ 水分補給が不十分
- ・ 体調が良くない
など

熱中症予防のポイント 体温の過度な上昇を防ぐ

⚽ コンディション管理

睡眠不足や体調不良時は要注意。起床時の体重が過度に減少していたり、尿の色が濃い場合は脱水状態の可能性もあるので、朝から水分補給をこまめにするようにしましょう。

⚽ 暑熱順化（暑さ慣れ）

暑さに慣れていないと体温上昇が速くなります。暑熱順化には10日～2週間程度が必要とされているので、暑くなりはじめは要注意です。

⚽ 水分補給・身体冷却

脱水状態では汗がかけなくなり、体温上昇に繋がります。「喉が渴いた」と感じる時はすでに脱水状態だと言われており、スポーツドリンクや経口補水液などを活用しながらこまめに水分補給をしましょう。また、体温を下げるために身体を冷やすことも必要です。近年では前腕や手を冷やすことで効果的に身体冷却ができるとも言われています。

	普段通りに水分を取りましょう
	コップ1杯の水分を取りましょう
	1時間以内に250mlの水分を取りましょう 屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう
	今すぐ250mlの水分を取りましょう 屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう
	今すぐに1,000mlの水分を取りましょう この色より濃い、あるいは赤／茶色が混じっていたらすぐ病院へ行きましょう

厚生労働省「尿の色で脱水症状チェック」

水分減少率 (体重に占める割合)	主な症状
～2%	のどの渇き
3%～4%	食欲不振、イライラする 皮膚の紅潮、疲労困憊
5%～	言語不明瞭、呼吸困難 身体動揺、けいれん

熱中症環境保健マニュアル
「脱水による症状」

育成年代における熱中症予防

子どもたちは大人比べて体温調節が不十分であったり、個人差が大きいということを**保護者・指導者の皆様**が理解しておく必要があります

体調チェック

十分な睡眠、休養が取れているか、体調不良はないかなどは事前に確認してください。自粛明けなどの練習再開時や暑くなり始めは要注意です。

環境チェック

暑さ指数（WBGT）を確認し、休憩をこまめに入れたり、運動を中止することも必要です。会場で日陰の確保や冷房を使えるかも事前に確認してください。

トレーニング 内容の調整

暑くなり始めはトレーニング全体の負荷（時間・強度）を調整し、休憩の時間も十分に確保してください。

選手の観察 声かけ

選手の様子を十分に観察してください。「いつもと様子が違う」と思った時は注意してください。活動中だけでなく、活動前後での水分補給などの声かけもお願いします。

熱中症の分類

分類	症状	重症度	治療	臨床症状分類
I 度 応急処置と見守り	めまい、立ち眩み、生あくび 大量の発汗 筋肉痛、筋硬直(こむら返り) 意識障害を認めない	軽症	通常は現場で対応可能 冷所での安静、体表冷却、 経口的に水分とNaの補給	熱けいれん 熱失神
II 度 医療機関へ	頭痛、嘔吐 倦怠感、虚脱感 集中力や判断の低下	中等症	医療機関での診察が必要 体温管理 十分な水分とNa補給 経口摂取ができない場合は点滴	熱疲労
III 度 入院加療	下記の3つのうちいずれかを含む 1) 中枢神経症状 意識障害、けいれん、小脳障害 2) 肝・腎機能障害 3) 血液凝固異常	重症	入院加療が必要 体調管理 呼吸循環管理 DIC(播種性血管内凝固症候群)治療	熱射病

I 度の症状が徐々に改善している場合のみ
現場の応急処置と見守りでOK

II度の症状が出現、
I 度の症状が改善しない
場合はすぐに病院へ搬送
(周囲の人が判断)



III度か否かは
救急隊員や病院医師
により診断される

熱中症の応急処置

・ 涼しい環境への避難、安静

風通しの良い日陰

クーラーの効いている室内

事前に確認しておきましょう

・ 身体冷却

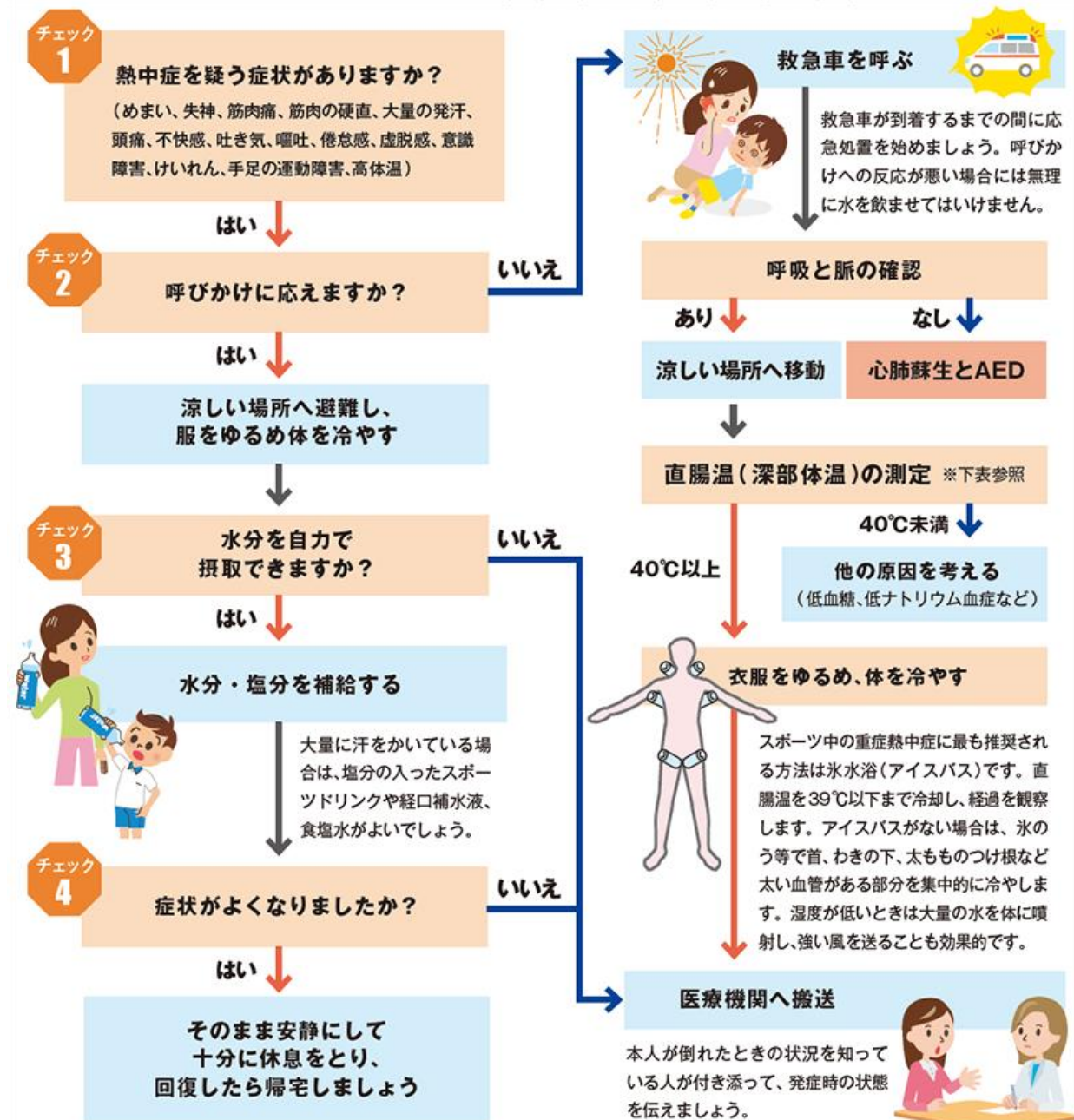
最も推奨されるのはアイスバスですが、
ない場合は氷嚢等で首、脇、足の付け根などを集中的に冷やしましょう

・ 水分・塩分の補給

冷たいスポーツドリンクや経口補水液を
自分で飲ませてください

応急処置ができるように

氷などは事前に準備しておいてください



熱中症に関する情報サイト

日本サッカー協会ホームページ

「メディカル」 暑熱対策・水分補給の方法について

https://www.jfa.jp/medical/heat_measures_hydration.html#tabBox

「フィジカルフィットネスプロジェクト」 熱中症予防について

https://www.jfa.jp/coach/physical_project/heatstroke.html

「環境省 熱中症予防サイト」 熱中症警戒アラートやWBGTなど

<https://www.wbgt.env.go.jp>

「熱中症環境保健マニュアル2022」

https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php